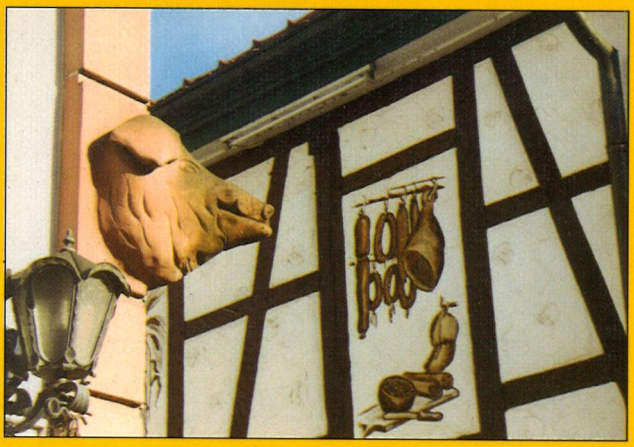
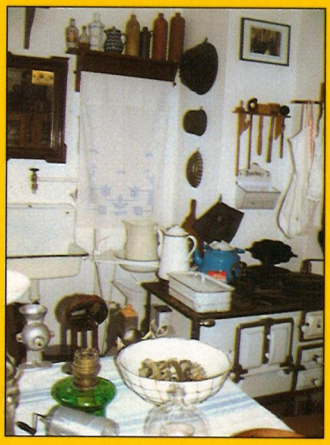
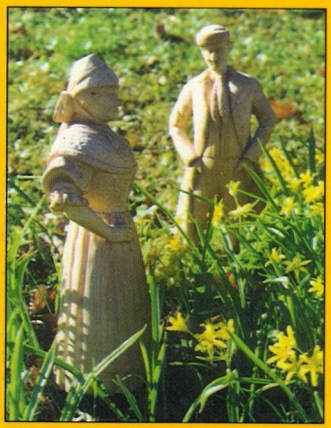




Alfred Most

Natur-Garten Rhön

Ein Kochbuch für die Rhön



für Eva Maria

Arbeitsende.
Ich komm' nach Haus'.
Müde.
Ausgebrannt.
Leer.
Es ist kalt um mich.

* * * *

Du nimmst mich
in die Arme,
hältst mich fest.
Ich spüre Wärme
in mir aufsteigen.
Ein kleiner Kuss
gehaucht.
Ein Lächeln.

* * * *

Schon
ist alles erträglicher,
leichter zu verkraften.
Mein Tag
umso vieles schöner.

... gut zu wissen,
dass es dich gibt.

Alfred Most

Naturgarten Rhön

Für Freunde der Rhöner Landschaft
und Liebhaber der regionalen Küche

Mit künstlerischen
Fotografien
von

Sabine Bauer

und lustig-frechen
Illustrationen
von

Gabi Mäurer

Rhön Verlag

Dank an Frau M a r i e M o s t für ihre
Unterstützung bei der Auswahl und Bearbeitung der
Rezepturen aus vergangenen Jahrzehnten.

© Rhön Verlag, D – 36080 Hünfeld, 2002.

Nachdruck – auch auszugsweise – nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags.

ISBN 3-934893-03-1

Die Rezepturen und Ratschläge in diesem Buch sind vom Verfasser und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ein herzliches Willkommen

anstelle eines Vorwortes

Dieses Büchlein soll von der Anmut und Schönheit des Naturgartens Rhön berichten. Vom harten Leben der Menschen in längst vergangenen Jahrzehnten und Jahrhunderten, von ihrem Fleiß, ihrer unbeugsamen Treue zur Heimat und von der stets neuen Hoffnung auf einen besseren Tag, wenn am darauf folgenden Morgen die Sonne die Rhön in ein neues Licht tauchte. Die Rhöner wissen, dass man mit wertvollen Dingen sorgsam umgehen sollte, das gilt für die einzigartige Natur, die alten Traditionen und die heimatlichen Eigenheiten, die oft von Dorf zu Dorf verschieden sind, ebenso wie für die bodenständige, gesunde Küche.

„Wohl oft fand' ich, was Aug' und Herz ergötzte,
doch nie, was meine Heimat mir ersetzte."

Friedrich von Bodenstedt

Besonders im Zeitalter moderner Industrien, des Überflusses und der oft bedrückenden Enge des Lebens empfiehlt sich der Naturgarten Rhöngebirge als ein eindrucksvolles Buch, das jedem offen steht. Wer es versteht, darin zu lesen, findet in ihm die reinsten und sinnlichsten Freuden des Lebens. Hier im ‚Land der offenen Fernen' findet die Rückbesinnung zur Natur und die Orientierung auf neue Wertvorstellungen den besten Boden. Hier werden die inneren Querverbindungen wieder aufgezeigt, die ein Leben erfüllt und lebenswert erscheinen lassen. Eine meist stille und einsame Landschaft, eine intakte Tier- und Pflanzenwelt sowie eine urwüchsige, meist bodenständige Kost zeigen die Vielgestaltigkeit und die Schönheit der Rhön.

Besuchen Sie den Naturgarten Rhön! Suchen Sie die Stille und Abgeschiedenheit, nutzen Sie die Zeit des Aufenthaltes zur Besinnung auf innere Werte, zum Sinnen, Fühlen und Empfinden sowie zum köstlichen Essen und Trinken. Wandern Sie durch die sanften Täler, über die offenen Huten, erklimmen sie die windumwehten Flanken und Höhen der Berge und kehren Sie ein in sich selbst – Sie werden staunen über sich!

Im vorliegenden Büchlein finden Sie Eindrücke von der Geschichte des Landstrichs und Beeindruckendes von und über die Rhön, ihre Menschen und ihre urig-deftige, wohlschmeckende und gesunde Küche. Eine Vielzahl von Rezepten aus der hiesigen traditionsreichen Küche, die ihnen ein Nachkochen und Genießen ohne Schwierigkeiten erlaubt.

Wegbegleiter durch unser Buch

Ein herzliches Willkommen 5

Zu Hause im Naturgarten Rhön 9

Köstliche Suppen und deftige Eintöpfe 11

Delikates aus wildwachsenden Früchten, Kräutern und Gemüse 33

Goldene Knolle – Kartoffelgerichte 63

Aus unserem Hausgarten 85

Feines aus der Kalten Küche 107

Deftige Braten mit feinen Soßen 131

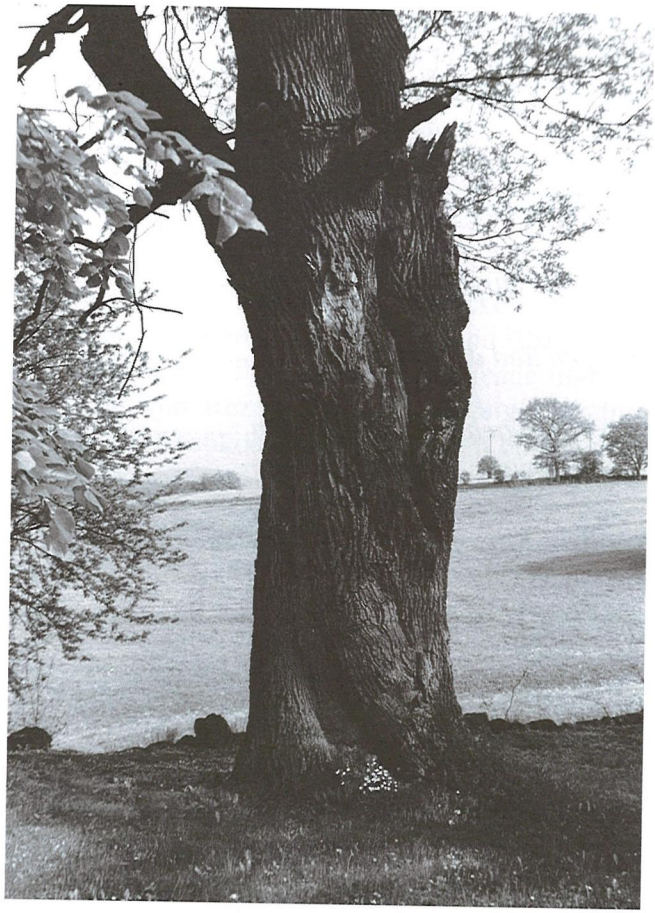
Feine Gebäcke, Kuchen und süße Sachen 169

Quellennachweis 193

Bilderverzeichnis 194

Rezeptverzeichnis (von A bis Z) 195

Autorenbiografien 200



Die Rhön

„ ... mittendrin im deutschen Garten
liegt verträumt die hohe Rhön,
reich an Kuppen, reich an Mooren,
einsam, still und weltverloren,
rauh und herb und
dennoch schön!“

Herbert Clauss

Zu Hause im Naturgarten Rhön

Die **Rhöner** sind ein ganz besonderer Menschenschlag, über Zeitepochen hinweg geprägt von ihrer Heimat, meist still, in sich verhalten, „rau und kantig wie ein Buchenscheit", jedem gegenüber gastfreundlich und herzlich. Manchem scheint es beschwerlich, mit einem „Rhönhammel", wie man sie spitzbübisch nennt, ins Gespräch zu kommen oder gar Freundschaft zu schließen. Aber hat man sie einmal als Freunde gewonnen, „ist es ein Segen, mit ihnen das Brot zu teilen und ein Stück des Weges zu geh'n."

„Ich trage im Herzen ein kostbares Gut,
das liegt dort verwahret in sorglichster Hut,
mir innig verbunden, mir Leuchte und Schild,
der teuersten Heimat hell strahlendes Bild."
(aus: *„Rhönheimat"* von Dr. W. Jesinghaus)

Die Rhöner sind mit ihrer Heimat aufs engste verbunden, sehr bodenständig und naturbesessen. Wie die Landschaft die Menschen geprägt hat, so hat sie auch über viele Jahrhunderte hin deren Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Die traditionelle, ländliche Küche der Rhön ist überaus gesund und abwechslungsreich. Die tägliche Kost besteht zu einem Drittel aus tierischen und zu zwei Dritteln aus pflanzlichen Lebensmitteln. Der Verzehr dieser sogenannten „Ein-Drittel-zwei-Drittel-Kost" ist eine gesundheitsorientierte Ernährungsweise und damals wie heute modern und voll im Trend der Zeit.

Die Zutaten der traditionellen Rhöner Küche wurden zu einem Teil aus dem eigenen Land- und Gartenbau bezogen, zum anderen Teil waren es gesammelte, wild wachsende Kräuter oder Früchte aus dem Naturgarten Rhön. Dazu kamen deftige Fleischgerichte hauptsächlich von Schwein, Lamm, Ziege oder dem Hofgeflügel. Aber auch Speisen von Forelle und Wild bereicherten gelegentlich die Tafel an Fest- und Feiertagen.

Lebensmittelzukäufe aus den Läden der umliegenden größeren Städte waren auf Grund der Abgeschiedenheit der kleinen Dörfer und Höfe, insbesondere zur Winterszeit, nur schwer möglich oder scheiterten an der Armut und Bescheidenheit der Bewohner. So blieb dem Rhöner über Jahrhunderte nur „... was der Keller bot und vor dem Hause wuchs". Seine Lebens- und Ernährungsgrundlage waren der Stall, das Feld und der Naturgarten Rhön. So bildete sich über mehrere Jahrhunderte hin eine urige, eigenständige, gesunde und sehr schmackhafte Küche heraus.
Haben Sie schon einmal eine Quarkspeise mit feinen Vogelkirschen zubereitet? – Nein? Dann sollten Sie dies bald einmal ausprobieren! Vielleicht würden Ihnen in Wildkräutern geschwenkte Salzkartoffeln, ein Löwenzahn-Käse-Salat, Heidelbeersuppe oder ein Walnusslikör mehr zusagen? Kein Problem – die Zutaten wachsen ja sozusagen vor Ihrer Haustür: im Hausgarten, auf der Wiese, am Wegesrand, an den Ufern unserer Gebirgsbäche sowie in unseren sauberen Buchen- und Nadelwäldern. Alljährlich bringt die Natur eine enorme Vielfalt an Wildpflanzen hervor. Nach Prüfung des Umfeldes und der Genusstauglichkeit sind sie eine nicht zu unterschätzende Bereicherung für unsere Ernährung und dienen zur Erhaltung unserer Gesundheit. Ebenso köstlich schmecken die Rhönforellen aus den klaren Gebirgsbächen und zur Osterzeit ein Braten von der Ziegen- oder Lammkeule, von verantwortungsbewussten Lieferanten bezogen.
Das Einkaufen auf dem Bauernhof hat eine jahrhundertealte Tradition im Rhöngebiet und übt einen besonderen Reiz auf Einheimische, Wanderer und Touristen aus. Bauernhöfe, Garten- und Landbaubetriebe bieten sauberes, naturbelassenes Obst und Gemüse, wohlschmeckende Eier, nach überlieferten Rezepten hergestellte, köstliche Wurst- und Fleischwaren sowie frische Rhönforellen an.

Genießen Sie das Abenteuer, die Lebensmittel für Ihr tägliches Mahl selbst auszuwählen, einzukaufen, zu sammeln und zuzubereiten, und freuen Sie sich an den erstaunten, überraschten Gesichtern Ihrer Familie sowie Ihrer Gäste, wenn Sie ihnen solche Köstlichkeiten aus dem Rhöner Naturgarten servieren.

Köstliche Suppen und deftige Eintöpfe

Suppen und Eintöpfe galten als das Essen der armen Leute in der Rhön. Sie waren mehrmals auf dem wöchentlichen Speisenplan vertreten. Besonders dem Samstagmittag blieb die Kartoffelsuppe über Jahrhunderte vorbehalten.

Die Suppen waren sehr gehaltvoll und wohlschmeckend. Grundlage bildeten die Rohstoffe, die der Hausgarten und das Feld lieferten, und an Feier- und Festtagen waren oftmals auch ein Stück Schweinefleisch oder Hausgeflügel in den Kochtöpfen zu finden. Suppe konnte auf Vorrat gekocht werden, sie ließ sich auf dem Feld über einem Holzfeuer erwärmen und half so, viele Personen mit einer gehaltvollen Mahlzeit zu versorgen. Dazu wurde keilförmig geschnittenes Bauernbrot (ein Kanten) gereicht und reichlich Obst aus dem heimischen Garten.

Kirmessuppe

Man nehme:
0,5 l Bier (am besten dunkles Bier vom Kloster Kreuzberg), 0,5 l Wasser, 2 Eier, 2 EL Mehl, 1 Scheibe Zitrone, 0,5 TL Zucker, Prise Zimt, 200 g Heidelbeeren (auch Brombeeren, hochreife Edeleber-eschenbeeren oder Preiselbeeren).

So gehe man vor:
Die Eier mit 2 EL Wasser etwas verquirlen und zusammen mit Bier, Wasser und Mehl in einem Topf verrühren und möglichst schnell erhitzen. Gleichzeitig mit einem Schneebesen alles kräftig auf-schlagen, bis der Biersud kurz vor dem Kochen ist. Mit Zucker und Zimt abschmecken. Nun die Wildfrüchte zugeben und nochmals 5–8 Minuten bei ca. 80 °C ziehen lassen. Dabei ist Vorsicht gebo-ten, damit die Biersuppe nicht überschäumt.

So richte man an:
Suppe in einer Terrine servieren oder auf bereits vorgewärmten Tellern anrichten. Als Einlage in die Suppe gibt man gebrochenen Zwieback oder in Butter geröstete Semmelwürfel. Mit einer Zitro-nenscheibe garnieren.

Linsensuppe

Man nehme:
250 g Linsen, 200 g Kartoffeln, 0,75 l Fleischbrühe (vom Metzger oder von der Hausschlachtung), 1 kleiner Zweig Rosmarin, 2 Stiele Petersilie, Pfeffer, Salz, Obstessig.

So gehe man vor:
Die Linsen waschen und über Nacht einweichen. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, vorgeweichte Linsen zufügen und zum Kochen in einen Topf mit der Fleischbrühe sowie dem Rosmarin und der Petersilie geben. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen

lassen. Garprobe machen, ob die Linsen weich sind. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

So richte man an:
Suppe heiß servieren und dazu Obstessig, z. B. Zitronen-, Apfel- oder Himbeeressig, auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach seinem eigenen Geschmack die Suppe etwas säuern kann. In manchen Küchen wird Sauerkraut in die Suppe gegeben. Dazu reicht man keilförmig geschnittenes Bauernbrot.

Tipp:
Vortrefflich schmecken 150 g Blutwurst in der Suppe, zerrührt mit einer Prise Zucker.

Rhöner Kartoffelsuppe

Die Kartoffelsuppe hat sich in ihrer Zubereitung über Jahrhunderte hin fast nicht verändert und zählt zu den traditionellen regionalen Suppen der Rhön.

Man nehme:
0,6 l Fleischbrühe vom Metzger, 300 g Kartoffeln, 150 g Möhren, 50 g Sellerie, 100 g Lauch, 50 g Zwiebeln, 50 g Speck, 2 EL Mehl, Salz, Majoran, Petersilie.

So gehe man vor:
Lauch in dünne Ringe schneiden und waschen. Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Fleischbrühe garen. Sellerie kochen, pürieren und zur Suppe geben. In einem Tiegel den feinwürflig geschnittenen Speck und die Zwiebelwürfel kurz anrösten, mit Mehl bestäuben und eine helle Mehlschwitze zubereiten. Anschließend unter die Suppe ziehen, mit Salz und Majoran würzen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp:
Der Geschmack der Suppe hängt entscheidend vom Gehalt der Brühe ab. Im Sinne einer gesunden Ernährung wurde in die Kartoffelsuppe früher oft frisches, rohes Sauerkraut gegeben. In heutiger Zeit bereichern Wiener Würstchen oder Bockwurstscheiben die Suppe.

Biersuppe

Das Herstellen von Biersuppen verschiedenster Art hat im Rhöngebirge lange Traditionen und erfreut sich noch heute großer Beliebtheit. Jedes Dorf und auch jedes Gasthaus pflegt die eigenen Rezepte und hütet sie als Geheimnis.

Man nehme:
0,5 l helles oder dunkles Rhöner Bier, 100 g Dickmilch, 20 g Speisestärke, 1 Ei, 3 Päckchen Vanillezucker, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Bier mit 2 Päckchen Vanillezucker sowie einigen Spritzern Zitronensaft verrühren und vorsichtig erhitzen. Zur Bindung die Dickmilch mit der Speisenstärke und dem Eigelb gut verrühren und unter die Biersuppe geben. Die Suppe nicht mehr kochen, sondern nur noch leicht aufwallen lassen. Das Eiklar mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen, mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in der heißen Suppe gar ziehen lassen. In früheren Zeiten wurden dunkle Röstbrotwürfel in die Suppe gegeben.

Feine Hagebuttensuppe

Man nehme:
200 g Hagebutten, 0,5 l Wasser, 7 Stück Zwieback (oder Weißbrot), 5 EL Wein, Zucker, Zimt, 1 EL Butter, 1 Ei, 3 EL süße Sahne, Salz, abgeriebene Zitronenschale.

So gehe man vor:
Stiele und Blütenansätze von den Früchten entfernen, Hagebutten längs aufschneiden, Kerne und Haare herausnehmen, mit drei gebrochenen Zwieback und der abgeriebenen Zitronenschale in Wasser weich kochen. Die Masse durch ein Kunststoffsieb streichen, mit Zucker, einer Prise Zimt und etwas Wein nochmals aufkochen. Aus den weiteren Zutaten und 4 zerbröselten Zwieback eine Masse rühren und mit dem Teelöffel kleine Klößchen formen, die man in der Suppe gar ziehen lässt.

Kohlrübensuppe

Die gelbe Rübe, Kohlrübe oder „Kollerebe" zählt zu den Lebensmitteln, die in der Rhöner Küche schon vor über tausend Jahren zur Nahrungsgrundlage zu rechnen war. Wenig verändert hat sich in all den Jahren die Grundrezeptur, die nur in verschiedenen häuslichen Küchen Variationen erfahren hat.

Man nehme:
1,5 kg Kohlrüben, 1,5 kg gepökeltes Spitzbein oder Kammfleisch, 0,5 kg Kartoffeln, 0,3 kg Möhren, 2–3 Petersilienstiele, Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran.

So gehe man vor:
Kohlrüben, Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch mit der ganzen Petersilie im leicht gesalzenen Kochwasser garen. Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und klein schneiden. In der Fleischbrühe die Gemüsewürfel und Kartoffeln kochen und anschließend pürieren bzw. durch ein grobes Sieb streichen, mit reichlich schwarzem Pfeffer und Majoran abschmecken. Zerkleinertes Fleisch unter die dicklich gehaltene

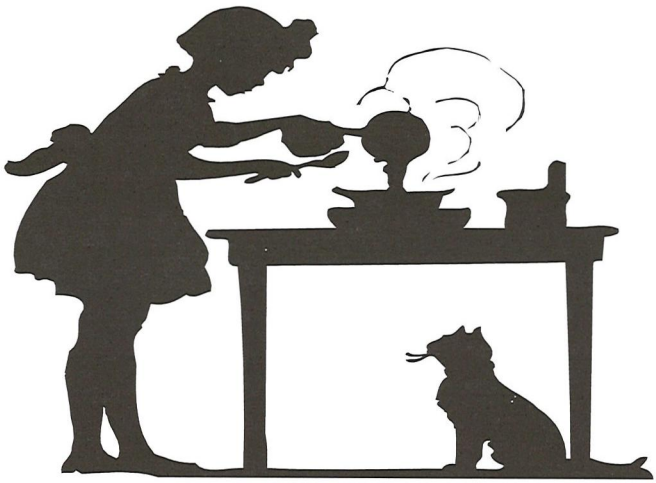
Suppe geben. Sollte die Suppe zu dick sein, kann etwas Fleischbrühe untergezogen werden.

Tipp:
Dazu wird dunkles Bauernbrot und zur besseren Verdaulichkeit ein Obstler gereicht.

Kroimpelsoppe *(Rhöner Spezialität)*

Man nehme:
1 l Fleischbrühe, 100 g Blutwurst, 150 g Leberwurst, 150 g Schwarten- oder Sülzwurst, Majoran, Salz, schwarzen Pfeffer.
Für die Kroimpel: 250 g Mehl, 2 Eier, Salz, Muskat.

So gehe man vor:
Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Wurst in kleinen Stücken hinzufügen. Ein Teil der Wurst zerkocht sich und macht die Suppe sämig. Suppe mit Majoran und Pfeffer abschmecken. Einen Nudelteig bereiten, davon kleine Stücke in die heiße Suppe einzupfen und darin gar werden lassen.



Loumpe un Lüs

„Lumpen und Läuse“ als Name für dieses Gericht deutet nicht auf einen schmackhaften Weißkohl-Hammel-Eintopf hin, sondern vermittelt eher den Eindruck einer kargen Mittagsmahlzeit in der damals armen Rhön.

Man nehme:
10 mittlere Kartoffeln, 1 kg Hammelfleisch, 1 mittleren Weißkohlkopf, 1 EL Kümmel, 3 EL Mehl, Salz.

So gehe man vor:
Das Hammelfleisch kocht man im Salzwasser ca. 40 Minuten vor, nimmt es heraus und der in große „Lappen“ bzw. „Loumpe“ geschnittene Kohl kommt in die Brühe. Der Kümmel, die „Läuse“, kommen dazu und das Fleisch wird wieder obenauf gelegt, damit es mit dem Kohl zusammen gar wird. Gleichzeitig werden die Kartoffelwürfel in einem anderen Topf gegart, abgeschüttet und zum Kohlgemüse gegeben, mit Mehl bestäubt und umgerührt. Alles zusammen aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Heidelbeersuppe

Die Heidelbeersuppe oder „Blowe Beersoppe“ zählt zu den köstlichsten Suppen, die noch bis in die heutige Zeit hinein ihre Liebhaber haben. Dabei gibt es blaue Lippen und Zähne, sodass man sehen kann, wer sich an der Heidelbeersuppe gütlich getan hat.

Man nehme:
750 g frische Heidelbeeren, 1,5 l Wasser (Mineralwasser), 50 g Zucker, 4 EL Hafermehl (oder gemahlene Haferflocken), 1 Prise Zimt, 4 Zitronenscheiben, 1 TL abgeriebene Zitronenschale.

So gehe man vor:
Die frischen Heidelbeeren werden verlesen, die Stiele entfernt, gewaschen und in wenig Wasser geschmort. Dann die Beeren auf einen Durchschlag zum Abtropfen geben. In dem Heidelbeerwas-

ser wird das Hafermehl 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze gekocht, dann werden die Heidelbeeren dazugegeben, mit Zucker und Zimt abgeschmeckt. Die Suppe noch 5 Minuten etwas aufkochen lassen und heiß mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Lied der Rhönschnitzer

Wir sind die Söhne der Wälder,
der Kuppen und felsigen Höhn,
der weißdornumwachsenen Felder,
der stillen Huten der Rhön.

Wir kennen die Nebel der Sorgen,
die rauhen Stürme der Not,
das Mühen schon frühe am Morgen,
den Kampf um das kärgliche Brot.

Doch was uns das Rauschen der Linde,
das muntere Bächlein verriet,
das Ächzen der Zweige im Winde,
das formt unser Meißel zum Lied.

Des Hutjungen kindliche Träume,
des Bauern trotzigen Stolz,
das schnitzen wir ein in die Bäume,
ins kantige, knorrige Holz.

Und aus der Bilder Gebärde
spricht schlicht und ergreifend zugleich
die Stimme der Mutter Erde,
die Stimme der Heimat zu Euch!

Adolf Becker (1954)

Himbeersuppe

Man nehme:
750 g saubere, verlesene Himbeeren, 180 ml Weißwein, 0,5 l Wasser (oder Mineralwasser), 150 g Zucker (nach Geschmack), 3 EL Zitronensaft.

So gehe man vor:
600 g Himbeeren durch ein Kunststoffsieb in eine Schüssel streichen, damit die kleinen Kerne nicht in die Suppe gelangen, und mit 100 g Zucker bestreuen. Nach 10 Minuten den Zitronensaft und den Weißwein zugeben und alles 30–45 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Das Wasser mit dem restlichen Zucker aufkochen, abkühlen lassen und anschließend über die Suppe geben und gut durchrühren.

So richte man an:
Vor dem Servieren die restlichen Himbeeren in die Suppe geben und auf Glasschalen oder Tellern anrichten. Im Winter warm eine Delikatesse, im Sommer kalt eine köstliche Erfrischung.

Brotsuppe nach Hausschlachterart

Fleisch- oder Wurstbrühen aus der ortsansässigen Metzgerei sind noch heute eine vortreffliche Grundlage für wohlschmeckende Suppen.

Man nehme:
0,8 l Wurstbrühe von der Hausschlachtung oder vom Metzger, 300 g trockenes Brot (oder trockene Brotrinde), 150 g Zwiebelwürfel, 4 EL Schweineschmalz, 3 Eier, 4 EL Sahne, 4 EL gehackte Petersilie, Majoran, Paprika, Pfeffer.

So gehe man vor:
Brotrinde (oder Brot) in grobe Würfel schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in heißem Schmalz von allen Seiten anrösten. Wurst-

brühe auffüllen, mit Paprika, Pfeffer und reichlich Majoran pikant abschmecken und kurz aufkochen lassen. Die Eier verquirlen und unter ständigem Rühren langsam unter die kochende Suppe ziehen. Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen. Vor dem Servieren mit Sahne verfeinern.

Quittensuppe

Man nehme:
800 g Apfel- und Birnenquitten, 1 Tasse Weißwein, 0,75 l Wasser, einige Blätter Zitronenmelisse, Zimt, Zucker.

So gehe man vor:
Quitten schälen und Fruchtfleisch zu Würfeln schneiden, mit Zucker und Zimt im Wasser weich kochen. Die Suppe durch ein Sieb streichen, mit dem Schneebesen den Wein unterziehen, mit einigen Melisseblättchen garnieren und mit Zwieback oder gerösteten Semmelwürfeln servieren.

Puffbohneneintopf aus dem Tontopf

Man nehme:
300 g junge Puffbohnen, 250 g Kartoffeln, 250 g Schweinebauch, 2 EL gehackte Petersilie, 1 l Fleischbrühe, 3 EL gehackte Suppenkräuter, Salz.

So gehe man vor:
Das Schweinebauchstück in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den gewürfelten Kartoffeln und den Puffbohnen in den gewässerten Ton- oder Römertopf schichten, dazwischen sparsam salzen und die Würzkräuter streuen. Vorsichtig mit Fleischbrühe aufgießen. Den verschlossenen Tontopf in den vorgeheizten Backraum stellen und 50–60 Minuten garen lassen. Den Eintopf mit gehackter Petersilie garnieren.

„Die Supp',
die ist mei' liebst' Gericht,
die teil' ich
mit kein' and'rem nicht!"

Rhöner Mundart

um 1910 bis 1920

„... die Nahrung der Rhöner ist besser geworden, als noch Kartoffeln und Buchnussöl als leckere Mahlzeit galten. Es wird kaum eine Familie geben, die für ihren Haushalt nicht jährlich wenigstens eins von den selbstgemästeten Schweinen schlachtet, und daß Gänsebraten mit Kartoffelklößen nicht bloß für die oberen Zehntausend eine wohlschmeckende Speise ist, wissen die Rhöner sehr wohl und richten sich danach. Ihre geliebte Suppe wollen sie trotz feiner Braten nicht missen."

***Hermann Knott** (1920)*

Hafermehl-Frühstückssuppe

Man nehme:
5 EL reines Hafermehl (oder gemahlene Vollkorn-Haferflocken), 6 EL kaltes Wasser, 0,5 l leichte Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 4 EL gehackte Petersilie, Salz.

So gehe man vor:
Das reine Hafermehl in kaltem Wasser anrühren, 20 Minuten quellen lassen und mit einem Schneebesen in die kochende Brühe einrühren. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, mit dem Eigelb abziehen und sparsam salzen.

So richte man an:
In vorgewärmte Tassen füllen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu mit Butter bestrichenes Weißbrot geben.

Brennnesselsuppe

Man nehme:
300 g junge, zarte Brennnesselblätter, 150 g gewürzte Hackmasse, 0,7 l Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe), 50 g Speck, 1–2 EL Mehl, Pfeffer, Salz, gehackte Petersilie.

So gehe man vor:
Die verlesenen Brennnesselblätter waschen und grob hacken. Den Speckwürfel ausgehen lassen, mit Mehl bestäuben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit heißer Brühe auffüllen, die grobzerkleinerten Brennnesseln in die Suppe geben und mehrmals aufkochen lassen. Aus der gewürzten Hackmasse kleine Kugeln formen und als pikante Einlage in der Suppe 20 Minuten mitziehen lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Heidelbeer-Kaltschale mit Joghurt

Man nehme:
300 g frische, vollreife Heidelbeeren, 250 g Naturjoghurt, 250 ml Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, 3–4 EL Zucker (je nach Geschmack).

So gehe man vor:
Die verlesenen Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Den Joghurt mit der Milch und dem Zucker verquirlen und über die Beeren gießen. Mit Zwieback oder dunklem Bauernbrot servieren. Die Kaltschale aus eingekochten Heidelbeeren schmeckt besonders gut. Kindern bietet man statt Brot Zitronencremewaffeln zur Kaltschale an.

Apfel-Joghurt-Kaltschale

Man nehme:
5 Äpfel, 250 g Naturjoghurt, 250 g Milch, 2 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Zimt.

So gehe man vor:
Den Joghurt mit Vanillezucker und Milch gut verrühren, die Äpfel schälen, grob raspeln und unter den Joghurt geben. Mit wenig Zucker sowie einer Prise Zimt abschmecken und kühl stellen. In Glasschalen anrichten und Kekse, Zitronencreme-Waffeln oder Zwieback dazu reichen.

Sauerkirschen-Diebichen

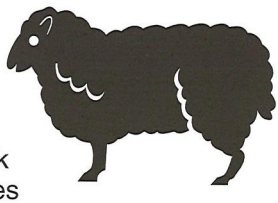
Man nehme:
600 g Sauerkirschen, 2 Päckchen Vanillepudding-Pulver, 4 EL Zucker, 0,5 l Milch, 1,5 L Wasser.

Für die Diebichen-Masse: 3 Eier, 0,25 l Milch, ca. 150 g Mehl, 2 EL Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Aus Eiern, Milch und Zucker sowie einer Prise Salz die Diebichen-Masse rühren, dabei soviel Mehl hinzufügen, bis die Masse dickflüssig ist. In das Kochwasser Zucker sowie die entsteinten Sauerkirschen geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nun die Masse esslöffelweise in die kochende Suppe geben. Puddingpulver mit Milch anrühren und die Suppe damit andicken.

Tipp:
Auch mit Pflaumen, Johannisbeeren und leckeren Wildfrüchten schmeckt die Suppe köstlich.

Schäfersuppe *(mündlich überliefert)*



Schäfer und Kuhhirten, die oft tagelang mit ihren Herden umherzogen, erhielten die Suppe „ins Feld" gebracht oder kochten sich ihre Suppe am Hirtenfeuer. Meist jedoch hatten sie nur Wasser aus einem Bach, ein Stück Speck oder einen Wurstzipfel, den sie des Geschmackes wegen mitkochen ließen.

Man nehme:
1 l Fleischbrühe vom Metzger (oder von der Hausschlachtung), 80 g Butter, 4 Eier, 2 EL süße Sahne, 3 EL Mehl, Salz.

So gehe man vor:
Alle Zutaten langsam und beständig verrühren, bis es Blasen wirft, dann lässt man diese Masse langsam in die kochende Brühe laufen und noch ein einziges Mal aufkochen. Dabei sieht es wie lauter Wollfäden in der Suppe aus.

Obstsuppe

Man nehme:
300 g Erdbeeren, 200 g Kirschen, 50 g Zucker, 1 EL Kartoffelstärke, 0,5 l Wasser, Zitronenmelisse.

So gehe man vor:
Erdbeeren 5 Minuten und die entsteinten Kirschen 10 Minuten in getrennten Töpfen in jeweils 0,25 l Wasser kochen lassen, anschließend durch ein Sieb streichen, vermengen, süßen und mit in kaltem Wasser angerührter Kartoffelstärke sämig machen. Zitronenmelisseblätter zum Dekorieren. Empfehlenswert als gesunde Kinder- und Krankenkost.

Wirsingeintopf von Schafsfleisch

Man nehme:
400 g Schafsfleisch, 400 g Wirsing, 200 g Zwiebeln, 250 g Kartoffeln, 1,5 l Fleischbrühe (oder Wasser), 2 EL Senf, 2 EL gewürfelter Räucherspeck, 1 EL Wacholderbeeren, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz, evt. Kümmel.

So gehe man vor:
Fleisch in Würfel schneiden (1,5 cm), mit Senf bestreichen, zerdrückten Knoblauch zufügen, alles mischen und zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen. Küchenfertiger Wirsing in grobe Streifen schneiden, geschälte Kartoffeln grob und Zwiebeln fein würfeln.
Alles miteinander mischen, mit Pfeffer und Salz würzen, Wacholderbeeren sowie angeröstete Speckwürfel zufügen und in einem größeren Topf, mit 1,5 Liter Wasser oder Fleischbrühe übergießen. Im geschlossenen Topf ca. 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Garprobe beim Schafsfleisch vornehmen, denn es wird je nach dem Alter der Tiere unterschiedlich gar. Sehr heiß servieren.

Tipp:
Manche Hausfrauen schwören auf den Geschmack von Kümmel. Zur Suppe wird frisches Bauernbrot und zur Verbesserung der Verdauung ein Obstler gereicht.

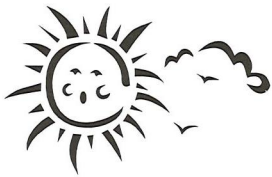
Feine Mangoldsuppe

Man nehme:
500 g Blattmangold, 100 g Zwiebeln, 0,75 l Fleischbrühe, 2 EL Margarine, ½ Knoblauchzehe, 3 EL Zwiebellauch, 2 EL gehackte Petersilie, einige Blätter Liebstöckel, Salz.

So gehe man vor:
Feinwürflige Zwiebeln in der Margarine hell andünsten, mit heißer Brühe auffüllen und den feingeschnittenen Blattmangold hinzugeben. Etwas Liebstöckel, einige Knoblauchscheiben und Röllchen vom Zwiebellauch zufügen und mitkochen lassen. Während des Garens stets verkosten, damit das Liebstöckel nicht hervorschmeckt, ggf. herausnehmen. Suppe etwas dicklich halten, mit gehackter Petersilie garnieren und Bauernbrot servieren.

Tipp:
Oft werden die Zwiebelwürfel in ausgelassenen Speckwürfeln angedünstet, da schmeckt die Suppe pikanter.

Rhöner Spruch:



„Bei vollem Magen
schmeckt das Mehl bitter!“

Rhöner Schrotsuppe

Eine traditionelle Suppe auf zahlreichen Rhöner Bauernhöfen. Es wurde verarbeitet, was auf dem Hofe vorrätig war, daher war die Mahlzeit preiswert. Die Suppe ist wohlschmeckend, sättigend und verdauungsfördernd.

Man nehme:
100 g Weizen- oder Roggenschrot, 1 l Milch, 1 EL Butter, Zucker, Salz, ¼ TL abgeriebene Zitronenschale.

So gehe man vor:
Das Schrot einen Tag vorher in Wasser einweichen und vorquellen lassen. Zu Mittag die Milch und die Zitronenschale zufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 15 Minuten kochen lassen. Mit etwas Zucker und Salz abschmecken und zum Schluss die Butterflocken unter die Suppe rühren.

Suirkrütsoppe *(Rhöner Spezialität)*

Sauerkrautsuppe hat eine jahrhundertelange Tradition und wird in vielfältigen Variationen, von Dorf zu Dorf oft sehr unterschiedlich, gekocht. Sauerkraut wurde von jeder Familie selbst hergestellt und die übrigen Zutaten waren am Hofe vorrätig.

Man nehme:
1,25 l Fleischbrühe vom Rind (oder von der Hausschlachtung), 400 g rohes Sauerkraut, 0,1 l Schmand, 50 g Butter, 6 EL Mehl, Pfeffer.

So gehe man vor:
Rohes Sauerkraut etwas klein schneiden und in die Fleischbrühe geben, 5 Minuten durchkochen und mit Pfeffer abschmecken. Mehl in der heißen Butter hellgelb anschwitzen und damit die Suppe binden. Suppe vom Herd nehmen und mit dicker saurer Sahne abziehen, damit die Suppe schön sämig wird.

Kleingeschnittenes Fleisch kann als Einlage in die Suppe gegeben werde. Dazu wird ein Kanten dunkles Landbrot gereicht.

Vächer Kartoffelsopp'

Man nehme:
0,75 l Fleischbrühe vom Metzger, 400 g Kartoffeln, 100 g Möhren, 100 g Lauch, 80 g Sellerie, 80 g feinwürfliger Speck, 1 EL Mehl, 2 EL Butter, 2 EL Petersilie, Majoran, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Lauch in Ringe, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden. Speck ausgehen lassen und darin das zerkleinerte Gemüse andünsten, mit Fleischbrühe auffüllen, die Kartoffelwürfel zufügen und kochen lassen. Eine Mehlschwitze herstellen, mit etwas Brühe ablöschen und die Suppe damit binden. Würzen, Abschmecken und mit gehackter Petersilie versehen. Dazu frisches Brot reichen.

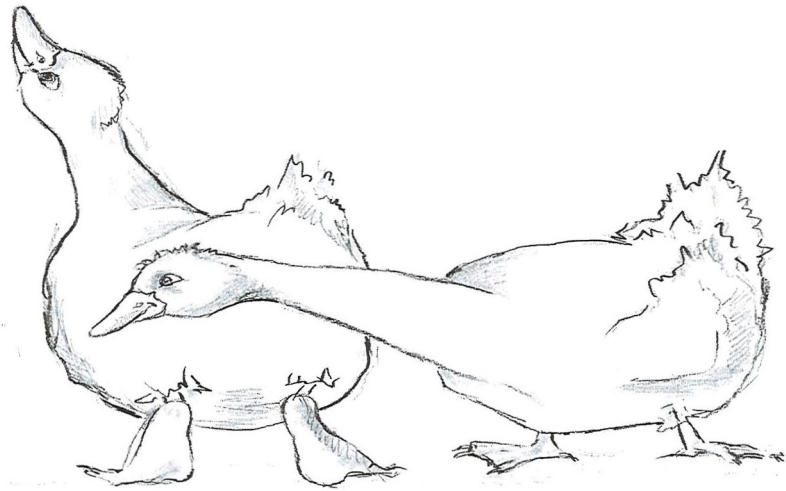
Tipp:
Zur Verfeinerung wird ein Esslöffel rohes, kleingeschnittenes Sauerkraut in die Suppe gegeben.

Gänsefleischsuppe

Wie auf jedem Hof ein Hund bellte, so schnatterte auf jedem Bauernhof auch eine Herde aufgeregter Gänse, die zum Martinstag, zur Kirmes oder zum Weihnachtsfest eine leckere und willkommene Abwechslung im Speiseplan boten.

Man nehme:
1 Gans (oder Keulen- und Bruststücke), 1 Möhre, ½ Sellerie, 2 Zwiebeln, 3 Äpfel, 150 g Perlgraupen, 2–3 EL Butter, 0,2 l saure Sahne, 150 g Steinpilze, 1 Sträußchen Petersilie, 3 EL gehackte Petersilie, Zitronensaft, Kümmel, Salz.

So gehe man vor:
Gans entfetten, waschen und in einen Topf mit 2 Liter leicht gesalzenem Wasser geben. Möhren- und Selleriestücke, Apfelhälften sowie das Petersiliesträußchen dazugeben und kochen, bis die Gans gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit etwas Kümmel zufügen. In einem zweiten Topf die blättrig geschnittenen Steinpilze abkochen, zusammen mit den Zwiebelwürfeln in Butter hell andünsten und mit Zitronensaft abschmecken. Graupen in einem Liter Wasser zerkochen, mit der restlichen Butter und der sauren Sahne gut durchrühren. Das Gänsefleisch herausnehmen, abkühlen lassen und kleingeschnitten in die Suppe zurück geben. Die Pilz- und Graupenmasse in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben, gut durchrühren und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.



Apfelweinsuppe *(mündlich überliefert)*

Man nehme:
0,7 l Apfelwein, 0,25 l Mineralwasser, 0,5 l Milch, 3 Eigelb, 1 TL Mehl, 1 Stück Zitronenschale, 1 Prise Zimt, Zucker je nach Geschmack.

So gehe man vor:
Apfelwein mit Mineralwasser verrühren und zusammen mit etwas Zimt, Zucker sowie Zitronenschale mehrmals aufkochen lassen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach Zitronenschale aus der Suppe entfernen. Mehl mit einer Tasse Wasser glattrühren und in die Suppen geben, dann nochmals gut aufkochen lassen. Suppe vom Herd nehmen, die Milch zufügen und mit dem Eigelb die Suppe abziehen. Dazu oder als Nachtisch reicht man ein Stück trockenen Zuckerkuchen.

Kissinger Sauerkrautsuppe

Man nehme:
400 g Sauerkraut, 100 g feingewürfelten Speck, 100 g feingehackte Zwiebeln, 1 EL Tomatenmark, 0,5 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 0,1 l Weißwein, 100 g Sahne, 2 EL gehackte Petersilie, Cayennepfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Den feinwürflig geschnittenen Speck in einer Stielkasserolle ausgehen lassen und darin die Zwiebeln mit dem Tomatenmark dünsten. Frisches Sauerkraut abtropfen lassen und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 8–10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Weißwein angießen und mit wenig Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

So richte man an:
Sahne steif schlagen, als Häubchen auf der Suppe anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu reicht man keilförmig geschnittenes Brot.

Delikates aus wildwachsenden Früchten, Kräutern und Gemüse

Die enge Verbundenheit der Menschen in der Rhön mit ihrer natürlichen Umwelt dokumentiert sich auch in der Nutzung von heimischen, wildwachsenden Pflanzen und Früchten für die Ernährung und die Erhaltung der Gesundheit. In Jahrhunderten gelebter Armut und Abgeschiedenheit haben die Rhönbewohner die „Schätze des Naturgartens" achten und zielgerichtet zu nutzen gelernt.

„Die Natur verleiht allen Wesen und allen Pflanzen, die man ungehindert sich entwickeln lässt, Poesie und Schönheit. Sie besitzt das Geheimnis des Glücks, das ihr noch keiner hat entreißen können!"
St. Sand

Jeder Wildpflanze und Wildfrucht hat die Natur ein eigenes Aussehen und einen unverwechselbaren Geschmack mitgegeben. Köstlichkeiten wachsen am Wegesrand und zu unseren Füßen. Schon bei der nächsten Wanderung durch Wald und Flur braucht man nur genauer hinzusehen und schon werden wir uns an bunten, wunderschönen Wildpflanzen erfreuen und von köstlichen Früchten naschen können. Darunter sind zahlreiche Heilpflanzen, die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit sehr förderlich sind. Lassen Sie sich faszinieren von dem Gefühl, die Natur zu entdecken, genießen Sie das Abenteuer, Früchte und Kräuter selbst zu sammeln und zuzubereiten.

Quarkspeise mit Vogelkirschen

Die Feld- oder Rainkirsche, auch Haferkirsche genannt, ist vollaromatisch, fein im Geschmack und von hohem gesundheitlichen Wert. Sie ist im Rhöngebiet weit verbreitet und besaß in der Küche für die Ernährung der Familien, besonders der Kranken, einen hohen Stellenwert.

Man nehme:
500 g Quark (20 % Fett i. Tr.), 200 g Vogelkirschen, 0,1 l Milch, Zitronensaft, 1–2 EL Zucker.

So gehe man vor:
Den Quark mit Milch (oder Sahne) und Zucker schaumig schlagen, mit etwas Kirschsaft und Zitronensaft abschmecken. Die ein wenig mühsam zu entsteinenden Vogelkirschen unter den Quark ziehen. Einige Vogelkirschen mit Stiel als Garnitur obenauf legen.

Sauerampfer-Auflauf

Man nehme:
400 g Sauerampferblätter, 5 EL Butter, 2 EL Mehl, 1 Tasse Fleischbrühe, 5 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat.

So gehe man vor:
Sauerampferblätter waschen und in 3 EL Butter vorsichtig andünsten. Aus dem Rest Butter, dem Mehl und der Brühe eine Mehlschwitze bereiten, abwechselnd Blätter und Brühe zufügen und kräftig würzen. Eier in eine Schüssel aufschlagen, verquirlen und zu dem Sauerampfer geben. In einer feuerfesten Form, mit gefettetem Pergamentpapier bedeckt, etwa 20 Minuten im Backraum bei 180 °C backen. Zuletzt einige Butterflocken auf den fertigen Auflauf geben.

So richte man an:
Sauerampfer-Auflauf passt gut zu Schweine- und Lammkoteletts, Würstchen und verlorenen Eiern.

Aus alten Kochbüchern:

Salat vom Sauerampf'

Pflückt den Sauerampf' fein rein von den Stengeln ab /
kocht ihn und macht ihn fett mit Butter /
thut etwas Zucker und Weinessig drein /
danach ziert ihn mit Rosinen und Eyern.

Himmelfahrtsfeiern auf dem Oechsenberge

Wahrlich, es gibt wohl keinen köstlicheren Saal als diesen, dessen Boden der samtige Rasen, dessen Wände die frischgrünen nahen Berge ringsumher, dessen Decke der blaue Himmel und dessen Parfüm der reinste, von würzigen Kräutern gefüllte Äther war.
Merkwürdig ist überdies der Berg dadurch, dass der Schnee, der seine steilen Steinmassen bedeckt, sogleich wieder schmilzt, nach dem er gefallen ist; eine Erscheinung, welche der inneren Erdwärme, die den tiefliegenden Höhlungen entströmt, zugeschrieben wird.

Balthasar Spieß, 1854

Gebackene Holunderblüten

Bekannt und nicht nur bei den Kindern beliebt sind die „Hollerdeitscher" aus der Hohen Rhön.

Man nehme:
Holunderblüten, 0,5 l Milch, 3 Eier, 1 Prise Salz, 250 g Mehl, 30 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Puderzucker zum Bestäuben und Öl zum Backen.

So gehe man vor:
Die Holunderblüten vorsichtig vom „Hollerbusch" brechen, damit sie ihren Blütenstaub nicht verlieren. Nur einwandfreie Blütendol-

den verwenden. Aus den Zutaten einen Ausbackteig bereiten, die Blütendolden eintauchen und in heißem Fett ausbacken lassen. Zum Abfetten auf Küchenkrepp legen. Mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

Tipp:
In der Küche lassen sich auf gleiche Weise Dolden mit hochreifen, schwarzen Holunderbeeren im Ausbackteig zu einem köstlichen Dessert verarbeiten. Grüne oder nur rote Beeren aus der Dolde entfernen. Die ausgebackenen Beerendolden mit einer Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.

Oh wie traut ..., oh wie schön ...

Die herausragendsten und am meisten besuchten Bergeshöhen sind die Milseburg, der Kreuzberg, die Wasserkuppe, das Dammersfeld und der Oechsenberg als nördlichster Vorposten des Rhöngebirges.

*Die **Milseburg** (832 m) ist der markanteste Berg, unverkennbar wegen ihrer Gestalt, infolge deren sie, wenn die Sonne auf das grüne Laub der Bergkronen leuchtet, einem Heufuder, oder aber, wenn trübe Wolken die scharf geschnittene Silhouette des Berges beschatten, einem Sarg ähnelt.*
*Der **Kreuzberg** (932 m) ist der an Masse bedeutendeste Berg, dessen Umfang, am Fuß gemessen, etwa 24 Kilometer beträgt. Wer sich nicht scheut, gerade an Wallfahrtstagen am Kloster auf dem Kreuzberg zu weilen, kann in stiller Betrachtung die Eigenart der Rhöner, von der bei solchen Gelegenheiten ein gutes Stück erkennbar wird, zu betrachten.*
*Die **Wasserkuppe** (950 m) ist die Braut des Windes. Ein langgestreckter Höhenzug, über die hin sich stundenweise Wiesenflächen ausdehnen, die dem darüber hin Wandernden überall die Möglichkeit geben, die Schönheiten der umliegenden Landschaft zu beschauen und zu bewundern.*
*Das **Dammersfeld** (928 m) ist der Charakterberg, mit seinem langgestreckten, windgepeitschten Höhenzug, seinen schönen Fernsichten und prächtigen, den Betrachter tief beeindruckenden Sonnenauf- und -untergängen.*
*Der **Oechsenberg** (628 m) ist der nördlichste Grenzwart der Rhön und berühmt für seine einzigartigen Rund- und Fernsichten sowie für seine vortreffliche Schankwirtschaft.*

H. Knott (1920) und A. Most

Himbeersoße

Man nehme:
0,25 l Himbeersaft, 0,1 l Mineralwasser, 0,1 l Weißwein, 2 EL Speisestärke, 1 Prise Zimt, wenig Zucker.

So gehe man vor:
Himbeersaft mit Mineralwasser verdünnen, Zimt und nach eigenem Geschmack Zucker zugeben und aufkochen lassen. Anschließend den Weißwein auffüllen. In etwas kaltem Wasser angerührte Speisestärke zum Binden der Soße unterziehen.

Tipp:
Schmeckt köstlich zu warmen und kalten Reis- und Griesspeisen, zu Eisdessert sowie zu warmen Eier- und Blechkuchen.

Holunderlikör

Man nehme:
0,5 l Holundersaft, 250 g Zucker, 0,5 l Weizenkorn, ½ Stange Vanille.

So gehe man vor:
Zucker unter den Holundersaft rühren bis, er sich aufgelöst hat. Halbe, längs aufgeschnittene Vanilleschote zugeben und das Ganze zum Sieden bringen, 2–3 mal kurz aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Nach 15 Minuten Vanilleschote entfernen und mit einem Schneebesen den Kornbrand unterziehen. 2 Stunden abgedeckt stehen lassen, danach auf Flaschen füllen.

Rhönpunsch

Schlehen- und Holundersäfte waren jahrhundertelang wichtiger Bestandteil der „Bauernapotheke". Sie wurden von den Rhönern wegen ihres kräftig-herben Geschmackes geschätzt und wegen ihres hohen gesundheitlichen Wertes standen sie in gehobener Gunst der Menschen.

Man nehme:
1,0 l Schlehensaft (oder -wein), 1,0 l Holundersaft (oder -wein), 1 Stück Zimtrinde, 3–5 Nelken, wenig Zucker.

So gehe man vor:
Schlehen- und Holundersaft gut mischen und mit wenig Zucker abschmecken, dabei sollte auf einen kräftigen Geschmack Wert gelegt werden. Zimtrinde sowie einige Nelken zufügen und den Punsch in einem Topf erhitzen, 2–3 mal kurz aufkochen lassen und heiß servieren.

Tipp:
Köstlich schmeckt der Punsch auch mit Vogelkirschensaft.

Rapünzchensalat mit Brennnesseln

Rapünzchen war zu früheren Zeiten ein echter „Salat vom Feld". Auf dem Kartoffel- oder Rübenfeld wuchsen die sich selbst aussäenden kleinen Pflänzchen in den Furchen sowie Feldrändern und waren im Frühjahr und Herbst eine vitamin- und mineralstoffreiche Frischkost für die Bauern.

Man nehme:
200 g Rapünzchen (Feldsalat), 100 g junge Brennnesseln (auch Löwenzahnblätter), 1 größeren Apfel, 2 hartgekochte Eier, 2 EL feinwürflige Zwiebeln, 1 EL Salatöl, 1 EL Obstessig, Zucker, Salz, weißen Pfeffer.

So gehe man vor:
Saubere Brennnesselblätter in Streifen schneiden, Rapünzchen zerpflücken und mit den Zwiebelwürfeln sowie dem geraspelten Apfel mischen. Hartgekochte Eier schälen, in Scheiben schneiden und unter den Salat geben. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und den Salat mehrfach darin wenden. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit einigen Gänseblümchenblüten garnieren.

* * * * * * *

Rhöner Sprichwort:

Die Natur ist unser aller mütterliche Heimat,
in der ein Fremdling zu sein
jedermann Schande und Schaden bringt!

Gesundheit aus dem Naturgarten Rhön

Die Heilkräfte vieler wildwachsender Pflanzen, wie sie mannigfaltig im Naturgarten der Rhön vorkommen, sind schon seit uralten Zeiten bekannt. Die ersten Apotheken wurden vielfach von christlichen Orden betrieben. Neben Krankenstuben entstanden in den Klöstern besondere Räume zur Anfertigung von Arzneimitteln aus wildwachsenden Pflanzen und Früchten.

Den Klöstern im Rhöngebirge waren Heilkräutergärten angegliedert, dazu beauftragte Mönche nahmen die Anzucht und Verarbeitung vor, so z. B. von Anis, Dill, Fenchel, Knoblauch, Koriander, Liebstöckel, Minze, Mohn, Salbei und vielen anderen wertvollen Pflanzen. Auch Fürstenhöfe und Stadtverwaltungen unterhielten Kräutergärten.

Die Bauern der Rhön kannten die Heil- und gesundheitliche Wirkung der wildwachsenden Pflanzen und Früchte und nutzten diese bewusst. Viele Rezepte und Zubereitungen vergangener Generationen zeugen davon.

Pflanzen helfen heilen

(aus alten Kräuterbüchern)

Baldrian: beruhigend und einschlaffördernd

Bärenlauch: verdauungsfördernd, blutreinigend, stoffwechselfördernd

Brennnesseln: antirheumatisch, blutreinigend, verdauungsfördernd

Eichenrinde: durchfallshemmend, gegen Hautausschläge und Frostbeulen, geröstete Eicheln als Kaffee-Ersatz

Engelwurz *(Angelika):* appetitanregend und verdauungsfördernd

Frauenmantel: gegen alle Arten der Frauenleiden

Gänseblümchen: entzündungshemmend, gegen Darmbeschwerden

Holunder: schweißtreibend, fiebersenkend und antirheumatisch

Huflattich: günstig bei Erkältungen, Bronchitis, Husten

Johanniskraut: gegen Magen- und Darmbeschwerden, wundheilend, Wundsalbe und Johanniskraut-Rotöl

Kamille: verdauungsfördernd, desinfizierend, (Mundwasser)

Lein *(Flachs):* günstig für Lunge und Brust

Löwenzahn: galletreibend, gegen Rheuma und Gicht

Meerrettich: stoffwechselfördernd, gegen Bronchialkatarrh

Ringelblume: gegen Magen- und Darmbeschwerden, Wundsalbe

Schafgarbe: wundheilend, gegen Appetitlosigkeit und kranke Leber, stoffwechselfördernd

Schlehe: Blütentee als mildes Abführmittel für Kinder

Veilchen: hustenlösender Tee oder Sirup, als Mundwasser

Wacholder: schleimlösend, appetit- und verdauungsanregend

Wegwarte: gegen Gallensteine, verdauungsfördernd

Schlehensüßmost

Schlehenmuttersaft ist ein wirksames Mittel gegen Mund-, Hals- und Rachenentzündungen und wirkt natürlich mild abführend. Schlehensaft war ein wichtiger Bestandteil der Bauernapotheke.

Man nehme:
1 l Schlehenmuttersaft, 2,5 l Mineralwasser, 250 g Zucker, Zimt, 1-2 Nelken.

So gehe man vor:
Durch Dampfentsaften oder Auspressen gewonnenen Muttersaft mit Mineralwasser und dem Zucker gut verrühren, mit einer Prise Zimt und 1–2 Nelken würzen, in Flaschen abfüllen und fünf Tage stehen lassen. Heiß getrunken als Punsch oder als kühle Erfrischung.

Baldrian-Kamille-Fenchel-Tee

Tee bei Überanstrengung, Einschlafschwierigkeiten und nervlicher Labilität trinken.

Man nehme:
20 g Baldrian, 20 g Kamille, 20 g Fenchel.

So gehe man vor:
2 TL dieser Mischung pro Tasse mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. Dann:

14 Tage täglich	1 Tasse spät nachmittags
	1 Tasse abends
4 Tage aussetzen	
8 Tage	1 Tasse spät nachmittags
	1 Tasse abends

danach nur noch jeden 3. Tag eine Tasse vor dem Schlafengehen.

Frühlingstee-Kur

Wirkt entschlackend, belebend und erhöht das allgemeine Wohlbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit und geistige Frische.

Man nehme:
50 g junge Birkenblätter, 50 g junge Himbeerblätter, 50 g junge Walderdbeerblätter, 50 g schwarze Johannisbeerblätter

So gehe man vor:
2 TL dieser Mischung pro Tasse mit 0,25 l kochendem Wasser übergießen. Dann:

1 Woche	2 Tassen über den Tag verteilt trinken
2 Wochen	3 Tassen über den Tag verteilt trinken
1 Woche	2 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Brennnesseltee

Bei Schnupfen oder Verschleimung der oberen Atemwege fördern die Brennnesselinhaltsstoffe die Schleimabsonderung. Zur Blutreinigung und Bluterneuerung sowie Rheuma und Gicht kann der Tee gute Dienste tun.

So gehe man vor:
2 TL getrocknete Brennnesselblätter mit ¼ l kochendem Wasser aufgießen, ungezuckert über den Tag verteilt 2 Tassen schluckweise trinken. Über 14 Tage hin als „Frühjahrskur" durchführen.

Rhöner Spruch:

Groß sind die Schöpfungen der Natur!
Ihr größtes Werk?
Die in den Pflanzen wohnende Gesundheit!

Veilchensaft

Seit alters her ein geeignetes Mittel gegen Husten, wirkt beruhigend und leistet als natürliches, mildes Schlafmittel gute Dienste.

Man nehme:
200 g saubere Veilchenblüten, Wasser, Zucker, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Die blauen Veilchenblüten abzupfen und verlesen, damit kein grünes Blättchen darunter ist. In einer Porzellanschüssel die Veilchenblüten mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und über Nacht ausziehen lassen. Tags darauf diesen Sud abseihen, die Blüten gut auspressen und auf 0,5 l Saft 500 g Zucker rechnen. Den Saft einer Zitrone zufügen und alles bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die sich bildende Haut abschöpfen. Den Saft auf vorgewärmte kleinere Flaschen abfüllen und sofort verschließen.

Löwenzahn-Käse-Salat

Man nehme:
200 g frische, junge Löwenzahnblätter, 80 g pikanten Schnittkäse, 1 EL Essig, 3 EL Sonnenblumenöl, Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Messerspitze Senf.

So gehe man vor:
Eine Soße aus Essig und Öl bereiten, mit den restlichen Zutaten würzen, die Löwenzahnblätter dazugeben und alles gut durchmischen. Den Käse in Würfelchen schneiden. Die Salatschüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben, den Salat sowie die Käsewürfel darin vermengen, abdecken und 15 Minuten gut durchziehen lassen.

Brombeer-Möhren-Marmelade

Man nehme:
400 g vollreife Brombeeren, 100 g Himbeeren, 250 g junge Möhren, 250 g Zucker.

So gehe man vor:
Diese Fruchtmischung ergibt eine köstliche Marmelade. Dazu die Möhren putzen und pürieren. Ebenso die Brombeeren und Himbeeren pürieren. Alles miteinander verrühren, bei mittlerer Hitze erwärmen und einige Male aufkochen lassen. Nun den Zucker zufügen und vorsichtig weiter kochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach gelungener Gelierprobe die Marmelade noch heiß in vorbereitete Schraubgläser füllen und verschließen.

Eisige Köstlichkeit

Man nehme:
0,6 l Himbeer-Muttersaft, 100 g Kandiszucker, 1–3 EL Zitronensaft.

So gehe man vor:
Den Himbeersaft bei mittlerer Hitze auf 0,4 l einkochen lassen. Den Zitronensaft zusammen mit dem zerkleinerten Kandiszucker in den Himbeersaft einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen, in eine Eiswürfelform füllen und gefrieren lassen.

„Welch' eine wunderbare Welt!
Denk an die Heilmittel und Genüsse,
die kostenlos unseren Pfad umranden."

Stevenson

... und werde ganz Baum

Manchmal, wenn die Sonne sengend auf dem endlosen Asphaltband lastet und es mit jedem Schritt schwerer fällt, die staubgetränkten Füße vom klebrigen Teer zu reißen, immer wieder, wenn kein Wind Erfrischung bringt und das Ziel des Weges in der Ferne verschwimmt, flüchte ich in den nahen Wald. Hier, unter dichten Baumkronen, geschützt vor der unbarmherzigen Strahlung des Sterns, gedeihen die zartesten Pflanzen. Selbst auf den Lichtungen ist die Gewalt der Sonne gebrochen, freundlich nährt sie ein üppiges Grün. Blaue Blumen wachsen allerorten und entfalten, berührt man sie, ihre Blütensterne.

Im beständigen Schatten einer Linde ruhe ich aus, lege mich flach auf den Boden ins schmeichelnde Moos und spüre aufatmend, wie die kühle Feuchte der Erde in meinen ausgedörrten Körper dringt. Der Feuchte folgen die Würmer, diese stillen Bewohner des Erdreichs, und denen schließlich die Wurzeln. Vorwitzig stecken sie ihre Spitzen durch meine Haut, kosten von der ungebrochenen Lebenskraft, strecken sich, knospen, verzweigen sich, grüne Triebe wachsen aus mir und entfalten sich zum herrlichsten Blumenbeet, das jemals aus Schweiß und Blut entstand.

Auch der Lindenbaum wirft Samen in meinen empfänglichen Schoß, und diese überdauern die vergänglichen Blumen. Ein Schößling behauptet sich, füllt meinen Körper ganz mit seinen Wurzeln, ich gebe ihm all meinen Saft, alle meine Kraft

... und werde ganz Baum.

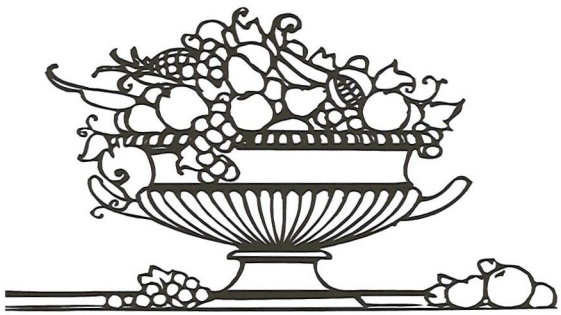
Ralph Altmann, 1986

Walnusslikör (Magenbitter)

Die eigene Herstellung von Obst- und Kornbränden sowie Likören gehört im Rhöngebirge zu den über Jahrhunderte hin gepflegten Traditionen. Dazu zählt auch das **„Rhöner Magenwasser"** aus der Region um Frankenheim.

Man nehme:
25 grüne Walnüsse, 1 l Kornschnaps, 2–3 Nelken, 1 Stück Zimtrinde, 450 g Zucker, 1 Vanilleschote, 0,25 l Wasser.

So gehe man vor:
Die grünen Walnüsse Anfang Juli ernten, mit einem Tuch abreiben und mit der Schale in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine weithalsige Flasche geben und mit Kornschnaps übergießen. Gewürze zufügen, die Flasche verschließen und 25 Tage an einen sonnigen Platz stellen. Mehrmals kräftig durchschütteln. Zucker im Wasser auflösen, aufkochen und abkühlen lassen. Den Nussgeist, auch „Rhöner Magenwasser" genannt, abseihen und mit der Zuckerlösung verrühren. Nochmals fünf Tage stehen lassen und täglich gut durchschütteln.
Nun leistet der Magenbitter gute Dienste bei Magenbeschwerden und Völlegefühl.



Kirchweihsalat mit Walnüssen

Man nehme:
200 g Möhren, 100 g Rettich, 5 Walnüsse, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz.

So gehe man vor:
Geschälte Möhren und Rettiche grob raspeln. Walnüsse klein hacken und die Knoblauchzehe in hauchdünne Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten gut durchmischen und mit Zitronensaft beträufeln. Sparsam mit Salz würzen. Es ist auch üblich, ein Stück der unbehandelten Zitronenschale ganz fein geschnitten unter den Salat zu geben.

Rhöner Spruch:

„Dresche kriegen wie ein Nuss-Sack!"

(Dieser Spruch ergab sich aus dem Brauch, die geernteten Walnüsse in einem Sacke zu schlagen, bis die grünen Schalen absprangen.)

Tannenwipfel-Gelee

Man nehme:
1 kg frische Tannen- oder Fichtentriebspitzen, 1 kg Gelierzucker, ca. 0,75 l Wasser.

So gehe man vor:
Die hellgrünen, jungen Triebspitzen mit dem Wasser aufkochen, einige Male aufwallen lassen, zugedeckt bei kleiner Hitze etwa eine Stunde ziehen lassen. Abseihen oder filtern, mit abgekochtem Wasser auf einen Liter Flüssigkeit auffüllen und Gelierzucker einrühren. Ca. 2 Minuten aufwallen lassen und heiß in vorgewärmte Schraubgläser füllen.

Tipp:
Werden 8–10 junge Triebe zusammen mit 130 g gestoßenem weißen Kandiszucker in eine Flasche gebracht, mit 0,7 l Gin übergossen und an einem sonnigen Platz aufgestellt, lässt sich nach ca. 8–10 Wochen ein köstlicher Likör herstellen.

Holunderblütensekt

Man nehme:
7–8 Blütendolden, 3 Zitronen, 500 g Zucker, 5 l Wasser.

So gehe man vor:
Zucker im Wasser auflösen und kurz aufkochen lassen. Den Saft von 2 Zitronen zufügen und die zusammengebundenen Holunderblütendolden in die heiße Zuckerlösung hängen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und mit hinzugeben. 10 Stunden ziehen lassen. Anschließend filtern, in Schraubflaschen füllen und 20 Tage reifen lassen. Gut gekühlt mit Trinkhalm servieren.

Holundersaft

Man nehme:
2 kg vollreife Holunderbeeren, 0,4 l Wasser, 100 g Zucker, 1–2 EL Rum, 3 EL Zitronensaft, Zimt.

So gehe man vor:
Holunderbeeren waschen und verlesen. Nur vollreife, ganz schwarze Beeren verwenden, die grünen oder roten auslesen. Saubere Beeren ins Wasser geben, ein Stück Zimtrinde zufügen und alles kochen lassen, bis die Beeren aufplatzen. Topf mit einem Deckel schließen und den Sud erkalten lassen. Saft durch Sieb oder Tuch ablaufen lassen, mit Zucker, Zitronensaft und Rum abschmecken, einige Minuten aufkochen lassen und heiß auf vorgewärmte Flaschen füllen.

Wildfrucht- und Wildkräuteressige

Diese Essige sind geschmacklich sowie gesundheitlich sehr hochwertig und geben Ihren Kochkünsten einen unverwechselbaren Pfiff. Als Grundlage dienen Zitronen- oder Kräuteressig, niemals Essig-Essenz.

Wacholderessig:
Auf 1 Liter Kräuteressig gebe man 40 Wacholderbeeren, davon 20 zerdrückte Beeren. 10 Tage an einen sonnigen Platz stellen, mehrmals gut durchschütteln. Für Wildgerichte und Wildsoßen sowie für Suppen von Wild, Wildgeflügel und Pilzen.
Tipp: So lässt sich auch Wacholder-Würzöl herstellen.

Feld- oder Vogelkirschenessig:
2–3 Flaschen mit Feldkirschen füllen und Zitronenessig hinzugeben. An ein sonniges Fenster stellen, alle 3 Tage schütteln, dann ist der blauschwarze Fruchtessig nach 3 Wochen verwendungsfähig. Feiner, hochwertiger Trink- und Würzessig.

Himbeeressig:
Eine Literflasche mit reifen Himbeeren füllen, auf den Tisch aufstoßen, nochmals nachfüllen und mit Zitronenessig übergießen. Gibt Blattsalaten ein köstliches Aroma. Vorzüglich als Trinkessig zu verwenden, dabei rechnet man auf ein 0,2 l Glas Mineralwasser 2 cl (20 ml) Himbeeressig.
Tipp: Auf gleiche Art lässt sich auch ein Himbeer-Würzwein herstellen.

Heidelbeeressig:
Eine weithalsige Flasche mit Heidelbeeren füllen und Zitronenessig hinzugeben. 10 Tage an einen sonnigen Platz stellen und mehrmals kräftig schütteln.
Gehaltvoller Trinkessig mit feinem Geschmack. Auf ein 0,2 l Glas Mineralwasser sind 2 EL zu rechnen.

Bärenlauchessig:
Bärenlauch (Wilder Knoblauch) vor der Blüte sammeln, in einer weithalsigen Flasche mit Kräuteressig übergießen und 10 Tage ausziehen lassen. Auf gleiche Weise lässt sich auch Bärenlauchöl herstellen. Besonders zu Rohkostsalaten und zu Soßen.

Veilchenessig:
Veilchenblüten in eine Flasche füllen, auf den Tisch aufstoßen und nochmals nachfüllen. Zitronenessig aufgießen und 10 Tage an sonnigen Platz stellen, öfters gut durchschütteln. Danach die Veilchenblüten durch neue Blüten ersetzen und nochmals die Frist von 10 Tagen einhalten. Violettfarbiger, gehaltvoller Essig für Blattsalat und Rohkostsalate.

Küchentipp von Rhöner Hausfrauen:

In der bäuerlichen Küche – und dies ist vielerorts bis zum heutigen Tage so – werden frische, geschälte Knoblauchzehen zusammen mit etwas grobem Salz und einem Esslöffel Lein- oder Rapsöl in einem Mörser zerstoßen.

Durch Kauen von frischer Petersilie verliert sich der Geruch des Knoblauchs im Mund.

Veilchenbowle aus der Rhön

(mündlich überliefert)

Man nehme:
2 Hände voll frische Veilchenblüten, 100 g Zucker, 2 Flaschen Weißwein, 1 Flasche Sekt oder Selters.

So gehe man vor:
Veilchenblüten waschen, abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Zucker bestreuen, 3 Stunden stehen lassen. In einem Bowlengefäß mit dem Wein übergießen, Eine Nacht stehen lassen. Anderntags Sekt zugießen und gut gekühlt servieren. Veilchenblütenköpfe mit Zucker an die Trinkgläser kleben.

Wildfruchtpudding

Man nehme:
500 g verschiedene Wildfrüchte der Saison, 300 g zwei Tage altes Weißbrot, 0,25 l Milch, 40 g Butter, 3–4 Eier, 60 g Zucker, 1 Prise Zimt, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale.

So gehe man vor:
Vom Weißbrot die Rinde dünn entfernen, in Würfel schneiden, mit der Milch und der Butter bei mittlerer Hitze solange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Zum Abdampfen zur Seite stellen. Nun die Eigelbe, den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Zimt sowie einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Zuletzt den Eischnee unter den Pudding geben. Die Masse nun lagenweise mit den Wildfrüchten in eine Form geben und vorsichtig etwa 60 bis 70 Minuten kochen lassen.

Gebackene Brennnesselblätter als Suppeneinlage

Man nehme:
Brennnesselblätter, Mehl, Eier, etwas Backpulver, Salz, Öl zum Ausbacken.

So gehe man vor:
Junge Brennnesselblätter auf einem Brett leicht klopfen, mit Salz bestreuen und Saft ziehen lassen. Aus Mehl, Eiern, Milch und Backpulver eine Art Eierkuchenteig herstellen, darin die vorbereiteten Blätter einzeln eintauchen und in Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abfetten lassen, jeweils 3 Blätter auf die Suppe geben und sofort servieren. Man kann auch die Blätter grob hacken und unter den Teig geben, daraus Eierkuchen backen, diese zusammenrollen und in dünne Streifen geschnitten der Suppe zugeben.

Spiel mit Regeln

Die Natur hat uns Regeln vorgegeben
für ein Spiel des Überlebens,
des Einklangs und der Harmonie.

Im Spiel der Natur
sind nicht nur Siege angedacht.
Aus Niederlagen lernen,
heißt Schlüsse für die Zukunft ziehen.

Wer die Natur in Gefahr bringt
kommt in ihr um !

Gänseblümchen-Löwenzahn-Salat

So gehe man vor:
Junge Gänseblümchen- und Löwenzahnblätter mit einer Salatsoße aus Öl, Zitronensaft, Pfeffer und wenig Salz mischen, ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren ausgelassene Speckwürfelchen heiß über den Salat geben. Mit Gänseblümchenblüten garnieren.

Rhöner Weisheit:

„Kommt die Natur nicht zu dir,
dann geh' zu ihr !"

Löwenzahngemüse

So gehe man vor:
Dieses delikate Gemüse erinnert im Geschmack an Rosenkohl und ist sehr gesund. Verwendung finden die Ansätze der Blüten, die sich inmitten der schützenden Blattrosette gebildet haben. Mit einer Tasse Wasser oder Gemüsebrühe lässt man die noch festen Blütenblätter bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen, rührt zwei Esslöffel Butter darunter und schmeckt mit weißem Pfeffer und wenig Salz das Gemüse ab.

Bauernschmorbraten mit Wildkräutern

Zählte in der Rhön zu den guten Fest- und Feiertagsessen und hat bis in die heutige Zeit seine Liebhaber behalten.

Man nehme:
800 g Keulenfleisch von Ziege, Lamm oder Schwein, 1 mittelgroße Zwiebel, 0,5 l Wasser oder Brühe, 3 EL gehackte Wildkräuter (Schafgarbe, Kerbel, Bärenlauch, Ampfer o. ä.), 2 EL Schweineschmalz, 1 EL Soßenbinder, 1 TL Senf, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Fleisch mit Senf einstreichen und würzen. Von allen Seiten in heißem Schmalz scharf anbraten. Danach auf kleinere Hitze stellen, Zwiebelwürfel und gehackte Kräuter zufügen und kurz mit erhitzen. Nun das Wasser oder die Brühe angießen und den Braten im geschlossenen Topf ca. 90 Minuten schmoren lassen. Den Braten herausnehmen, eventuell noch Brühe auffüllen, Fett von der Soße schöpfen und die Soße mit Soßenbinder binden. Dazu isst man in der Rhön Kartoffelpüree mit Butterflocken.

Kohlrabi mit Huflattich gefüllt

Man nehme:
4 mittelgroße Kohlrabi, 100 g Kartoffeln, 100 g junge Huflattichblätter, 100 g rohes Hackfleisch, 3 Eier, 100 g Milch, Mehl, Pfeffer, 1 Prise Muskat.

So gehe man vor:
Die Kohlrabi schälen, einen Deckel abschneiden, den Rest aushöhlen, Kohlrabikörper und Deckel in Salzwasser vorkochen. Das Kochwasser und die ausgehöhlten Stücke aufheben.
Füllung: Huflattichblätter in Salzwasser kochen, grob hacken, mit rohen geriebenen Kartoffeln, 2 Eiern und der Hackmasse mischen und würzen. Die Kohlrabi mit der Masse füllen und den Deckel fest daraufbinden. Im Kochwasser fertig garen. Die ausgehöhlten Kohlrabistücke kochen, pürieren und für die Soße verwenden, die aus Kohlrabiwasser, Milch, Mehl und Gewürzen hergestellt wird. Die fertige Soße mit einem Ei abziehen.

Brennnesselsalat mit Backpflaumen

Junge Brennnesseln „brennen" nicht und lassen sich daher zu vitamin- und mineralstoffreichen Salaten verarbeiten.

Man nehme:
250 g junge Brennnesselblätter, 5–6 Stück Backpflaumen, 4 EL Apfelsaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 EL gehackte Zwiebeln, 1 EL gehackte (oder getrocknete) Petersilie, Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Saubere Blätter in grobe und die Backpflaumen in dünne Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und alles gut vermischen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit frischem Landbrot servieren.

Rhöner Himbeer-Essenz

Ein Bestandteil der Rhöner Bauernapotheke. Diente zur Hebung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Stillen des Durstes bei fieberhaften Erkrankungen.

So gehe man vor:
2 Liter 5%igen Zitronenessig abkochen und auskühlen lassen. Himbeeren verlesen und vollständig zerdrücken. Essig über die Himbeeren gießen und über Nacht stehen lassen. Nun filtern, in Flaschen füllen und gut verschlossen aufbewahren. 2 EL Rhöner Himbeer-Essenz mit 0,2 l Mineralwasser (früher frisches Quellwasser) auffüllen und gut gekühlt trinken.

Tipp:
Vorzüglich als Grundlage für erfrischende Getränke sowie zum Abschmecken von Desserts, Kaltschalen und Soßen.

Rhöner Spruch:

Des Menschen innere Uhr
bestimmt die Natur!

Hollerbröh (Holunderbrühe oder -soße)

Man nehme:
300 g Holunderbeeren, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 0,15 l Rotwein, Zitronensaft.

So gehe man vor:
200 g entstielte und verlesene Holunderbeeren mit dem Zucker sowie dem Rotwein 5 Minuten kochen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Die restlichen Holunderbeeren zufügen, nochmals 3 Minuten aufkochen lassen und kühl stellen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zu Hefeklößen, trockenen Kuchen oder zu Reis- oder Griesbrei schmeckt die „Hollerbröh" köstlich.

Tipp:
Keine grünen und roten, sondern nur tief schwarze Beeren verwenden. Statt Rotwein kann man auch Holundersaft oder einfach nur Wasser verwenden.

Im Land der Silberdistel

Durch ferne stille Täler,
über hohe Matten streift mein Blick.
In der Ferne hör ich Glocken läuten
und ich empfinde in mir Glück.

Dort zieht der Falke seine Bahn
durch die hohen lauen Lüfte.
An des Wanderers kühnen Wegen
spür' ich würzig' feine Blütendüfte.

Es stürmt, der Himmel regenschwer,
Blitze zucken durch die Wolkenwand.
Menschen und Natur geben sich für Tage
den Naturgewalten in die Hand.

Nun – atme tief die klare Luft,
das Bergkreuz grüßt von den Höh'n.
Die Silberdistel auf den Hängen
erwärmt das Herz mir für die Rhön.

Ich war für ein paar Tage nur
vielleicht auch nur für Stunden,
ein winzig kleiner Teil der Rhön –
habe still zu mir selbst gefunden.

Alfred Most

Goldene Knolle - Kartoffelgerichte

Kartoffeln haben in der Ernährung der Bewohner der Rhön seit etwa 1700 stets einen hohen Rang eingenommen. Die Einführung der Kartoffeln in den Garten- und Feldbau im Rhöngebirge hat die gesamte Ernährungsbasis für den Menschen und das Vieh grundsätzlich verändert - nach den drei „armen Jahrhunderten" von 1420 bis 1710 - regelrecht revolutioniert. Die Böden waren zwar zu schwer und die Erträge hielten sich bescheiden, jedoch in der Kartoffel hatte man ein lagerungsfähiges Grundnahrungsmittel zur Verfügung, welches vielseitig in der Küche zu verwenden war und außerdem gesund.
Man hoffte mit dem Anbau der gelben Kartoffel auf bessere Zeiten in den Dörfern und auf den Höfen und nannte sie fortan „die goldene Knolle". In den Küchen der Guts- und Schlossherren in der Rhön war die Kartoffel über Jahrzehnte hin als „Knolle des Volkes" verpönt und an ihren Tafeln nicht erwünscht. Deshalb entstanden auf vielen Einzelhöfen und von Dorf zu Dorf ganz verschiedene, eigenständige Rezepturen und Varietäten von leckeren Kartoffelzubereitungen. In der Beliebtheitsskala der Rhöner stehen Gerichte wie Kartoffelsuppe, Klöße (Hütes), Kartoffeldeitscher und Kartoffelsalat damals wie heute ganz weit oben. Durch Überlieferungen von Generation zu Generation haben sich zahlreiche Gerichte zu wahren Köstlichkeiten entwickelt.

Stampfkartoffeln bäuerlicher Art

Man nehme:
600 g Kartoffeln, 250 g Milch, 100 g Schinkenspeck, 100 g Butter, 100 g feinwürflige Zwiebeln, 1 Prise Muskat, Salz, weißen Pfeffer.

So gehe man vor:
Feinwürflig geschnittenen Schinkenspeck bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Gekochte Pellkartoffeln schälen, „zerstampfen", dabei warme Milch nach und nach unterrühren, bis ein lockerer Brei entsteht. Mit weißem Pfeffer, einer Prise Muskat und wenig Salz würzen. Rohe Zwiebelwürfel sowie den ausgelassenen Schinkenspeck unterrühren und zum Schluss Butterflocken zur Vollendung des Geschmacks unter die Stampfkartoffeln ziehen.

Tipp:
Schmeckt vorzüglich zu gebratener Leber von Kaninchen, Geflügel oder Schwein.

Rhöner Kartoffelgerichte ...

... lassen die Herzen von Kennern und Liebhabern höher schlagen. In vielen Familien und zahlreichen ländlichen Gasthäusern werden diese guten Traditionen mit viel Liebe und Hingabe noch heute gepflegt!

Blechkartoffeln mit Kopfsalat

Man nehme:
800 g fest kochende, geschälte Kartoffeln, 4 EL feingewürfelte Zwiebeln, 4 EL Margarine, 2 EL Butter, 0,33 l Buttermilch, 2 EL Mehl, 150 g Sahne, 80 g geriebenen Käse, 2 EL Obstessig, 3 EL Sonnenblumenöl, weißen Pfeffer, Muskat, Salz, Zucker, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen.

So gehe man vor:
Kartoffeln in dickere (5–6 mm) Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Kochwasser garen. Garprobe machen, damit die Kartoffelscheiben nicht zu weich werden. In der heißen Margarine die Zwiebeln blond anschwitzen, Mehl darüber stäuben, gut rühren und kurz mitschwitzen lassen, ohne dass die Masse Farbe nimmt. Nun die Buttermilch und süße Sahne dazugeben. Mit einer Prise Muskat sowie Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Die Buttermilchsoße mit einigen Spritzern Obstessig und Zucker abschmecken. Kartoffelscheiben abschütten und auf einem gebutterten Backblech verteilen. Backraum auf 200 °C vorheizen. Soße über Kartoffelscheiben gießen, mit Käse bestreuen und kurz überbacken. Während dieser Zeit die vorbereiteten Salatblätter mit der Essig-Öl-Kräuter-Soße vermischen und einige Minuten ziehen lassen.

So richte man an:
Die Salatschüssel und das Blech werden nach alter Regel in die Tischmitte gestellt. Jeder nimmt sich die gewünschte Menge Blechkartoffeln und Salat. Im Raum macht sich ein wohliger Kartoffelgeruch breit.

Kartoffelplätzchen

Man nehme:
800 g Kartoffeln, 150 g Zwiebeln, 150 g Schinkenspeck, 4 Eier, 2 EL Mehl, 1 Prise Muskat, Pfeffer, Salz, Öl zum Braten.

So gehe man vor:
Geschälte Kartoffeln und die Zwiebel reiben. Feinwürflig geschnittenen Schinkenspeck glasig anschwitzen und zusammen mit den Eiern sowie dem Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Pikant würzen und immer einen großen Löffel voll Kartoffelmasse in den heißen Tiegel geben, zu einem runden, 1 cm dicken Plätzchen formen und von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten.

Tipp:
Auf dem Teller mit Apfelmus oder gedünsteten Birnenstücken anrichten.

Der Weg der Kartoffel in das Rhöngebirge

Erste urkundliche Erwähnung in Deutschland fand die Kartoffel im Jahre 1647. Der Bauer ***Selb*** *brachte Kartoffeln aus dem böhmischen Rossbach mit ins bayrische Vogtland und pflanzte sie in seinen Garten. Erst um 1680 wird der Anbau auf Kartoffelfeldern beschrieben. Um 1700 und dann nur zögerlich hielt der Kartoffelanbau im Rhöngebirge Einzug. Es war die „Knolle des Volkes", denn am herrschaftlichen Tische war die Kartoffel anfangs noch verpönt.*

Steak auf Kartoffelpuffer mit Käsecreme

Kartoffelpuffer in den vielfältigsten Varianten sind die „Leibspeise" der Rhöner. In diesem Feinschmeckerrezept besonders deftig und pikant im Geschmack.

Man nehme:
4 dünne Steaks vom ausgelösten Kotelettstrang, 250 g Kartoffelpuffermasse, 200 g Gorgonzola, 30 g Butter, 1 EL Bratfett, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

So gehe man vor:
Steaks plattieren, sparsam würzen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. In einem anderen Tiegel aus der fertigen Kartoffelmasse vier Kartoffelpuffer knusprig braten. Steaks auf den Kartoffelpuffern anrichten. Den Gorgonzola mit der weichen Butter verrühren (falls notwendig, Rinde vom Käse entfernen!) und durch eine saubere Kartoffelpresse direkt auf das Steak pressen. Alles mit etwas Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Zwetschenknödel

Diese herzhaften, gefüllten Kartoffelklößchen, eben „Knödel", erfreuten sich in verschiedenen Gegenden der bayrischen Rhön großer Beliebtheit.

Man nehme:
Für den Knödelteig: 500 g Pellkartoffeln, 4 EL Butter, 150 g Mehl, 2 mittelgroße Eier, 3 EL Grieß.
Für die Füllung: 400 g entsteinte Zwetschen, 3 EL Butter, 5 EL Semmelmehl, 125 g Schlagsahne, Vanille.

So gehe man vor:
Mehlig kochende Kartoffeln nach dem Kochen schälen und durch eine Kartoffelpresse geben. Die noch warme Kartoffelmasse mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Zwetschen mit

dem Knödelteig umhüllen und in Salzwasser gar ziehen lassen. Mit Butter, Semmelmehl und angeschlagener Vanillesahne auf dem Teller anrichten.

Tipp:
In manchen Orten werden die Zwetschen mit einer süßen Mandel oder einer Walnusshälfte gefüllt. Vorzüglich schmecken auf gleiche Weise zubereitete **Sauerkirschknödel.** In vielen Familien hütet die Hausfrau das Geheimnis ihrer Knödelzubereitung streng.

Neuorientierte Land- und Feldwirtschaft

von 1990 bis heute

Der Naturgarten Rhön als weitgehend urwüchsige, naturbelassene Kulturlandschaft lebt das Leitbild

„Der Mensch und die Biosphäre".

Der Natur- und Lebensraum des Rhöngebirges bindet die Menschen mit ihren sich ändernden und wachsenden Bedürfnissen fest ein, zeigt Freiräume und Grenzen auf. So betrachtet sind für Biohöfe, bio-dynamisch wirtschaftende Bauernhöfe, Direktvermarkter und für Urlaub/Touristik auf dem Bauernhof beste Voraussetzungen gegeben.
In der Vieh- und Feldwirtschaft im *„Land der offenen Fernen"* war der Bauer stets an die vorhandenen Naturräume und Futteranbauflächen gebunden. In der über Jahrhunderte gewachsenen Einzel- und Gruppentierhaltung kennt jeder Bauer seine Tiere (meist mit Namen), nutzt die eigenen Futtergrundlagen und ist nicht auf Zufütte-

rung aus fremden „Futtersäcken“ angewiesen. Im Garten- und Feldbau mit natürlicher Düngung und Wachstumsbedingungen wachsen biologisch hochwertige und geschmackvolle Rohstoffe für die Küchen heran. Der Naturgarten Rhön bietet aktiv-naturnahe, urige Erlebnisse und Erholung für Wanderer, Kurzurlauber, für Wochenendtrips und Spontanausflüge an. Wünschenswert sind Einklang und Harmonie zwischen Landschaft, Tierwelt und den Erholungssuchenden. Dabei wird kein gesteigerter Wert auf ausgefeilten Service und ein ausgebautes Angebot an gastronomischen Dienstleistungen gelegt. Besucher des Naturgartens der Rhön zu sein heißt, sich dem urwüchsigen Lebensraum hinzugeben. Die schönen Dörfer und Einzelhöfe, die herrlich sanften Täler, die rauschenden Buchen- und Nadelwälder und die windumwehten offenen Flächen und Höhen mit ihren sagenhaft schönen Aus- und Rundblicken fordern auf zum „sich integrieren lassen“.

Familienspeiseplan um 1900

Sonntag	*Für gewöhnlich der Wochenanfang, zu Mittag meist Gerichte vom Huhn, Kaninchen, Schwein oder Hammel mit reichlich Salat und Gemüse.*
Montag	*gab's „Überlänges", meist Reste von den Gerichten des Sonntags.*
Dienstag	*gab's „Rester" vom Vortage, gestreckt mit gekochten oder gebratenen Kartoffeln sowie Kleinigkeiten aus der Vorratskammer.*
Mittwoch	*Kartoffel- oder Gemüseeintopf mit Grieß, Graupen oder Grütze und Bauernbrot. Im Winter mit getrockneten Linsen, Erbsen oder Bohnen.*
Donnerstag	*Kartoffelgerichte, oft mit ausgelassenem Speck und geronnener Milch sowie einem „Kanten" Brot oder Deitscher.*
Freitag	*war in vielen Familien Fischtag, wo Forellen oder der billigere Hering auf dem Tisch stand. In ärmeren Familien war Milchtag, es gab meist Milchsuppe mit Mehlklößchen oder saure Milch mit eingebrocktem Brot.*
Samstag	*Mittags gab's Kartoffelsuppe und abends Kartoffelsalat mit gewürfeltem Bauernschinken oder Brühwurst.*
Fest- und Feiertage	*Da kam das Beste auf den Tisch, denn die Rhöner verstehen zu feiern: Lamm- oder Ziegenbraten zu Ostern bzw. Gänsebraten zum Kirmesfest oder zu Weihnachten. Kalbs- oder Rindsbraten gab's selten.*

Bauernfladen mit Bratkartoffeln

Man nehme:
800 g fertige Bratkartoffeln, 8 Eier, 8 Scheiben Bauernsalami, 100 g geraspelten Käse, 2 Tomaten, 1 EL Butter, Majoran, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
1 cm dicke Scheiben Bauernsalami in etwas Butter vorsichtig von der einen Seite anbraten, Tiegel vom Herd nehmen, Salamischeiben wenden, mit dünnen Tomatenscheiben belegen, die fertigen Bratkartoffeln rund um die Wurstscheiben anrichten und alles mit der pikant gewürzten Rühreimasse übergießen. Sofort reichlich mit geraspeltem Käse bestreuen, mit Majoran würzen, den Deckel auf den Tiegel decken und 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dazu reicht man keilförmig geschnittenes frisches Bauernbrot und grünen Salat.

Warmer Kartoffelsalat

In früheren Jahren verging kein Samstag ohne Kartoffelsalat auf dem Mittagstisch oder zum Abendbrot. Dazu gab es, was auf dem Hof vorrätig war: würflig geschnittenen Bauernschinken, gekochte Eier oder heißgemachte Rhöner Knacker.

Man nehme:
800 g Kartoffeln, 80 g Speck, 0,2 l Milch, 1 EL Mehl,1 EL Speiseöl, 3 EL feingehackte Zwiebeln.

So gehe man vor:
Feinwürflig geschnittenen Speck in einem Tiegel ausgehen lassen, Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen lassen. Mit Milch ablöschen und mehrmals aufkochen lassen. Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die feingehackten Zwiebeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl daruntergeben, mit der warmen Speck-Milch-Soße übergießen und vorsichtig durcheinander heben.

So richte man an:
Ergänzen lässt sich der Kartoffelsalat mit Gurkenscheiben oder Rapünzchen. Zur Garnitur werden Eierscheiben bzw. -achtel sowie gehackte Petersilie auf den Salat gegeben.

Tipp:
Zur herbstlichen Hausschlachtungszeit können ein Teil oder die ganze Milch durch eine würzige Fleischbrühe ersetzt werden.

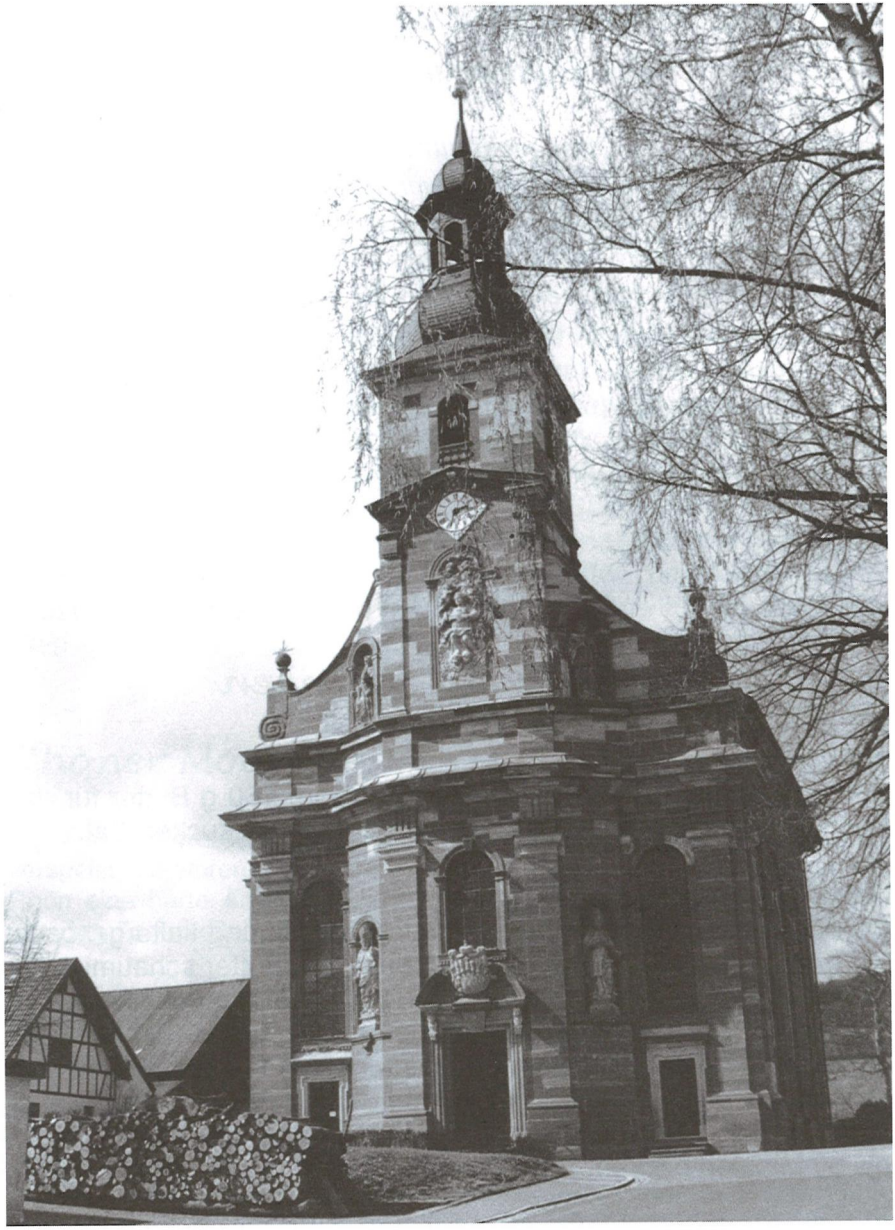
Schmandkartüffel *(mündlich überliefert)*

Man nehme:
600 g Kartoffeln, 150 g Schmand, 100 g gekochten Schinken, 0,7 l Fleischbrühe (vom Metzger oder von der Hausschlachtung), 1 EL Butter, 2 EL Petersilie, Pfeffer.

So gehe man vor:
Pellkartoffeln nicht zu weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. In die kochende Brühe die Kartoffelscheiben geben und kurz aufkochen lassen. Schinkenwürfel und Schmand zufügen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Nun Butterflocken unterrühren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Küchentipp von Rhöner Hausfrauen:

Reststücke von filetierten Forellen werden zu einem schmackhaften Abendessen, wenn man sie mit saurer Sahne (10 %ig) übergießt. Die saure Sahne wird vorher mit je 3 EL feingehacktem Dill und Petersilie sowie feinen Gewürzgurkenwürfelchen verfeinert. Dazu werden ganz junge Kartoffeln mit der Schale gegessen oder Pellkartoffeln gereicht.



Die Rhöner und ihr Glaube

Die Rhöner Leut' sind nicht nur ihrem Tagwerk sehr eng verbunden, sondern auch ihrer rauen Heimat und dem Herrgott. Ihr Leben in Armut, mit der Natur aufs Engste verbunden und von ihr abhängig, oft in aller Abgeschiedenheit, hat sie fromm und gottesfürchtig werden lassen. Der wöchentliche Kirchgang war Pflichterfüllung und Dank für ihr bescheidenes, arbeitsreiches Leben. Sie sind dankbar jeder noch so kleinen Freude, die ihnen zuteil wird, und halten streng zu ihrem Glauben.

„Vergelt's Gott" grüßt der Rhöner seine Landsleut'!

Kartoffelpudding mit Schinken

Man nehme:
200 g gekochten Schinken, 600 g Kartoffeln, 150 g Butter für den Teig, 50 g Butter für die Backform, 7 Eier, 1 Prise Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Den gekochten Schinken feinwürflig schneiden und kalte gekochte Kartoffeln (evt. vom Vortag) fein raspeln. Die Butter schaumig rühren, die Eigelb zufügen und gut verrühren. Nun die Schinkenwürfel und die geraspelten Kartoffeln zufügen, mit Zucker und Salz abschmecken und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Abschließend den Eischnee unterheben. Backform mit Butter ausstreichen, die Puddingmasse einfüllen und alles bei 180 °C ca. 45 bis 50 Minuten backen.

Süre Kartüffel (Saure-Kartoffel-Topf)

(mündlich überliefert)

Man nehme:
800 g Kartoffeln, 100 g Speck, 3 EL Mehl, 2 größere Zwiebeln, 400 g Gewürzgurken, 0,7 l Fleischbrühe, 0,15 l Gewürzgurkenbrühe, 1 Prise Muskat, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Geschälte Kartoffeln in Würfel (1,5 cm) schneiden, waschen, in der Brühe ansetzen und kochen, bis sie fast gar sind. Die Gewürzgurken in Würfel (1 cm) schneiden und zu den gegarten Kartoffeln geben. Den feinwürflig geschnittenen Speck auslassen, die feinen Zwiebelwürfel darin braun anschwitzen, mit Mehl bestäuben und ebenfalls braun schwitzen lassen. Mit der Gurkenbrühe ablöschen, mit der restlichen Brühe auffüllen und zu einer dicklichen, braunen Soße verkochen. Diese Soße über Kartoffel- und Gurkenwürfel geben. Gut vermengen und mit reichlich weißem Pfeffer abschmecken.

Rhöner Moortopf

Der Moortopf wurde von den Torfstechern am Lagerfeuer hergestellt und verspeist. Es waren meist arme Tagelöhner, die in den Hochmooren der Rhön eine harte Arbeit zu leisten hatten. Anstelle von Kohlrabi wurden von den Torfarbeitern Kohlrüben (= gelbe Rüben) von den Feldern gegessen.

Man nehme:
250 g Rauchfleisch, 500 g Kohlrabi, 500 g Kartoffeln, 4 EL gehackte Petersilie, weißen Pfeffer, Majoran, Salz.

So gehe man vor:
Das feinwürflig geschnittene Rauchfleisch bei kleiner Hitze glasig ausbraten. Die geschälten Kohlrabi und Kartoffeln in dünne Schei-

ben hobeln, zum Rauchfleisch geben, salzen und soviel kochendes Wasser auffüllen, bis die Zutaten gerade bedeckt sind. Nun gut durchgaren lassen und vor dem Verzehr pfeffern und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp:
Vorzüglich schmeckt der Moortopf durch die Zugabe von 300 g in Röllchen geschnittenem Lauch.

Aus den Notjahren um 1790

Die Rhöner Landsleut' leben sehr mäßig und sehr bedürftig. Ein schwarzes Brot von gemahlenen Kartoffeln, Hafer und Gerste oder wenigem Korn, abgesottene Kartoffeln mit Salz, geronnene Milch, ein wenig Käs' machen beinahe ihre Nahrung aus. Ihre wenigen Leckerbissen, womit sie sich an Herrentagen zu laben pflegen, beschränken sich auf dürres Fleisch, Isenkuchen, Hütes, grünes Fleisch, Krapfen und einen sehr dicken Hirsebrei. Ihre Getränke bestehen aus Wasser oder schlechtem Bier aus Hafer und Gerste und in Fruchtbranntwein, wovon sie immer einen starken Teil vertragen können.

Sonne und Mond

Man nehme:
500 g Kartoffeln, 150 g Bauchspeck, 3 mittelgroße Eier, 5 EL Mehl, geriebene Muskatnuss, 1 EL Schmalz, Salz.

So gehe man vor:
Kartoffelkugeln oder -würfel (2 cm) in leicht gesalzenem Wasser kochen. Mit einem Schneebesen Eier mit 2 EL Wasser verrühren und mit Mehl, einer Prise Muskatnuss sowie einer Prise Salz einen

festen Teig bereiten. Vom Teig mit einem Teelöffel kleine halbmondförmige Klößchen abstechen und in kochendem Wasser garen, bis sie oben schwimmen. In einer Schüssel Kartoffelkugeln und Klößchen mischen. Kleine Speckwürfel in heißem Schmalz ausbraten und darüber geben. Dazu isst man in der Rhön Sauerkrautsalat oder grünen Salat und eine Scheibe Bauernbrot.

Rhöner Kloßrolle

Die Kloßrolle war in der Rhön beliebt, weil sie sich, in einem Küchentuch eingeschlagen, gut bevorraten ließ. Durch die Verwendung von selbst produzierten Rohstoffen vom Bauernhof war diese Beilage sehr preiswert.

Man nehme:
800 g gekochte Kartoffeln, 0,5 l Milch, 6 Eier, 100 g Mehl, 100 g Butter, 100 g Semmelmehl, Muskat, Salz.

So gehe man vor:
Kalte, gekochte Kartoffeln raspeln, mit der Milch, dem Mehl und den Eiern zu einem Teig verarbeiten. Mit geriebenem Muskat und wenig Salz abschmecken. Ist der Teig nicht fest genug, etwas weniger Milch oder etwas mehr Mehl verwenden. Den Teig auf einem Kuchenbrett ausrollen wie einen Kuchen, mit ausgelassener Butter bestreichen und mit geröstetem Semmelmehl bestreuen. Nun den Teig zusammenrollen und kühlstellen. Zum Gebrauch schneidet man von der Kloßrolle 4–5 cm dicke Scheiben ab und gart sie in kochendem, gesalzenem Wasser. Garzeit ca. 12–15 Minuten, nachdem die Klöße aufgekocht haben.

Tipp:
In zahlreichen Dörfern der Rhön waren die **„gebackene Klöß"** sehr beliebt. Dazu wurde die Kloßrolle in 2 cm dicke Scheiben geschnitten und in heißem Schmalz von beiden Seiten je 2 Minuten ausgebacken.

Kartoffeldeitscher aus rohen Kartoffeln (Kartoffelpuffer)

Man nehme:
800 g Kartoffeln, 1 Ei, 4 EL Mehl, 100 g Zwiebeln, Bratfett, Muskat, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Die rohen, geschälten Kartoffeln und die Zwiebel reiben (oder rohe fertige Kartoffelmasse kaufen), Ei und Mehl unterrühren, würzen und abschmecken. In heißem Fett von beiden Seiten knusprig braun braten und mit Apfelmus servieren.

Tipp:
Eine Zugabe von 150 g frisches Sauerkraut unter die Kartoffelmasse schmeckt vorzüglich und ist gesund.

Kartoffeldeitscher aus gekochten Kartoffeln

Man nehme:
1000 g gekochte Kartoffeln, 2 kleine Eier, 4 EL Mehl, 4 EL Milch, 50 g Butter, Salz.
Für den Belag: 300 g Quark, 300 g Schmand, 2 kleine Eier, 2 EL Preiselbeermarmelade, Zucker.

So gehe man vor:
Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken, mit Eier, Milch und Mehl zu einem Teig vermengen. Auf einem gebutterten Backblech ausrollen. Für den Belag Quark, Schmand, Preiselbeermarmelade mit den Eiern verrühren und etwas süßen. Nun den Belag auf den Deitscher streichen und bei 180 °C etwa 25–30 Minuten backen. Noch warm in Stücke schneiden und servieren.

Kartoffelpfannkuchen

Man nehme:
800 g gekochte Kartoffeln, 3 EL Mehl, 0,125 l Milch, 6 Eier, Muskat, Schmalz, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit dem Mehl vermengen. Milch und Eier verquirlen, würzen und unter die Kartoffeln geben. 20 Minuten zugedeckt stehen lassen. Masse nochmals kurz durchmengen und kleine Pfannküchlein (je 2 EL) in heißem Schmalz in einem Tiegel von beiden Seiten ausbacken. Dazu reicht man frischen Blattsalat aus dem Garten.

Süße Kartoffelschnibbel

Man nehme:
600 g Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 2 mittelgroße Eier, 2 EL Mehl, 1 TL Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Geschälte Kartoffeln roh reiben und ausdrücken, damit sie möglichst viel Wasser verlieren. Geriebene Zwiebeln, Eier und Mehl unterrühren, mit Zucker und Salz abschmecken. In eine gefettete Auflaufform geben und bei 200 °C ca. 50–60 Minuten backen. Den Auflauf in Stücke, also in „Schnibbel" schneiden und mit Honig bestreichen oder einer süßen Soße heiß servieren.

„Oben und unten"

Ob dieses Kartoffelgericht etwas mit „oben" = „Apfelbaum" und „unten" = „Erdäpfeln" zu tun hat, lässt sich nicht mit Sicherheit feststellen. Wichtig: es duftet gut und schmeckt vorzüglich!

Man nehme:
500 g fast gar gekochte Salzkartoffeln, 250 g Apfelscheiben mit Schale, 125 g Apfelsaft, 80 g Butter, Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Pfanne ausbuttern, zuerst die Kartoffelscheiben, danach die Apfelscheiben in die Pfanne schichten. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen und 1 Tasse Apfelsaft angießen. Pfanne mit einem Deckel fest verschließen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten lassen. Danach Deckel abnehmen und nochmals 5 Minuten braten lassen. Schmeckt gut zu Grillgerichten, Hackbraten, Geflügel und Kaninchenbraten.

Tipp:
Mancherorts wird diese Speise auch mit Birnen zubereitet.

Rhöner Spruch:

„Es gibt vielfältige Möglichkeiten, der Natur zu begegnen.
Die beste ist, mit ihr im Einklang zu leben!“

Kartoffelplätzchen mit Ziegenkäse

Man nehme:
500 g Kartoffeln, 250 g Ziegenkäse, 1 Ei, 2 EL Mehl, 4 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz, Majoran.

So gehe man vor:
Kartoffeln schälen und nicht zu fein raspeln. Würzen, ein Ei und das Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Kartoffelmasse zu handtellergroßen Plätzchen formen und in einer gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten. Auf die fertigen Plätzchen je 2–3 Scheiben Ziegenkäse legen, Deckel auf die Pfanne decken und in 3 Minuten den Käse zerlaufen lassen. In der Rhön wird dazu Apfelmus gegessen. Die Kartoffelplätzchen schmecken auch mit Schafskäse lecker.

Bauernfrühstück

Eine Vollwertmahlzeit vom Bauernhof – rhöntypisch und deftig. Spötter sagen, dieses Gericht aus Kartoffeln vom Vortage und Schinkenresten habe der Rhöner seinen unliebsamen Gästen vorgesetzt. Dies darf bei einem solch köstlichen Schmause bezweifelt werden.

Man nehme:
600 g gekochte Kartoffeln, 150 g roher Schinken oder Schinkenspeck, 100 g Zwiebeln, 10 Eier, 4 EL Schnittlauchröllchen, 4 EL gehackte Petersilie, 2 EL Schmalz, 4 EL Margarine, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Gekochte Salz- oder Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Den gewürfelten Schinken und Zwiebelwürfel in heißen Schmalz glasig werden lassen. Nun die Kartoffelscheiben zufügen und alles unter oftmaligem Wenden knusprig anbraten. Alle Eier aufschlagen, würzen und verquirlen. Mit reichlich Pfeffer und wenig Salz würzen. In einem zweiten beschichteten Tiegel etwas Margarine erhitzen und je Omelett eine Kaffeetasse (125 g) verquirlte Eier geben und vorsichtig stocken lassen. Auf das ganze Omelett reichlich Schnittlauch und Petersilie streuen. Nun auf die eine Hälfte des Omeletts ein Viertel der Bratkartoffel-Schinken-Masse geben und mit Geschick das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, wobei die zweite Omeletthälfte die Bratkartoffeln bedeckt. Dazu reicht man einige Gewürzgurkenscheiben und frisches Landbrot.

Kanter

Man nehme:
1 kg Kartoffeln, 200 g Lauch, 150 g saure Sahne, 300 g geräucherten Schinkenspeck, Lakefleisch oder Hackmasse, 1 Ei, 2 EL Mehl, 1 TL Salz.

So gehe man vor:
Kartoffeln schälen und reiben. Den Lauch in dünne Ringe schneiden und mit dem ausgeschlagenen Ei, dem Mehl und dem Salz unter die geriebene Kartoffelmasse rühren. Ein Herdblech einfetten und die Kartoffelmasse gleichmäßig dick darauf streichen. Nun den gewürfelten Rippenspeck darauf verteilen und esslöffelweise die saure Sahne darüber geben. Im vorgeheizten Herd bei 200 °C ca. 30–40 Minuten backen. Dazu reicht man saure Milch.

Apfelauflauf

Man nehme:
500 g säuerliche Äpfel, 3 mittelgroße Eier, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 6 EL Butter, 150 g Mehl, Zitronensaft, 1 Prise Zimt.

So gehe man vor:
Eier mit dem Zucker schaumig rühren, das Mehl und das Backpulver unterheben, somit einen glatten Teig herstellen. Geschälte Äpfel in Stifte schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in den Teig geben. Eine Auflaufform ausbuttern, Apfelteig darin gleichmäßig verteilen, mit einigen Butterflocken sowie einer Prise Zimt versehen und bei 190 °C backen. Dazu reicht man Vanillesoße.

*„**Frischauf**, zur lieben Rhön hinan,*
der Heimat sagt ade,
vergessen sei, was uns bedrückt,
des Lebens Ernst und Weh'.
Und lustig wandern wir dahin,
und schreiten kräftig aus
und schicken grüßend in die Rhön
ein frohes Lied hinaus ...!"

Liedtext von *Andreas Fack, 1912*

Haferflocke-Vesper

Man nehme:
50 g Haferflocken, 100 g Dörrobst (Hutzeln), 3 TL Honig, 1 TL Zitronensaft, 100 g dicke saure Sahne, 1 EL gehackte Walnüsse.

So gehe man vor:
Haferflocken mit Zitronensaft beträufeln, mit Honig und kleingeschnittenem Dörrobst vermengen. Saure Sahne mit gehackten Walnüssen gut aufrühren und über die Haferflocken geben. Anstelle von Dörrobst lassen sich auch frische Garten- oder Waldfrüchte verwenden.

Aus unserem Hausgarten

Der Hausgarten vor den wunderschönen Fachwerkhäusern in den Dörfern der Rhön war damals und ist noch heute eine Zierde. Hier holt die Hausfrau frische Küchenkräuter, junges Gemüse sowie Gartenfrüchte und den Blumenschmuck für die Sonn- und Festtage. Zum Garten am Haus gehörten zahlreiche Obstbäume, einige Gemüsebeete, eine Kräuterecke sowie mehrere Holunderbüsche und eine Linde, als „bäuerliche Apotheke".
Hieraus leitet sich auch eine Lieblingsbeschäftigung der Rhöner Frauen ab: das „Tratschen am Gartenzaun". Da konnte man es sich nicht leisten, den Garten nicht „in Schuss" zu haben. So haben die Frauen indirekt zu unseren bunten, farbenfrohen Dörfern beigetragen.
Mit großer Sorgfalt pflegte man die Apfel- und Kirschbäume im Hausgarten oder auf den örtlich angrenzenden Streuobstwiesen. Dieses Obst diente nicht nur der Eigenversorgung, sondern auch dem Nebenerwerb auf den städtischen Märkten sowie der Schnapsbrennerei und Obstweinherstellung. Die Erträge waren von Jahr zu Jahr oft sehr unterschiedlich, jedoch von geschmacklich hoher Qualität.
Da Medizin oft unerschwinglich war und Ärzte meist sehr weit weg von den Dörfern und abgelegenen Höfen praktizierten, wurden im Hausgarten auch zahlreiche Arzneipflanzen angepflanzt, wie der Schwarze Holunder, die Linde, der Walnussbaum und die Ringelblumen.

Gurkengemüse mit Grünkern

Man nehme:
2 Salatgurken, 3 mittelgroße Zwiebeln, 250 g Grünkern, 1 l Gemüsebrühe, 100 g süße Sahne, 2 EL Butter, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL gehackte junge Borretschblätter, 1 EL Dill, ca. 20 Borretschblüten, ½ TL Zucker, Salz, weißen Pfeffer.

So gehe man vor:
Grünkern waschen, in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe ansetzen und 6 Stunden einweichen. Im Einweichfond kalt ansetzen, zum Kochen bringen und abschäumen. Zugedeckt ca. 50 Minuten bei kleiner Hitze schwach sieden lassen. Anschließend zum Abtropfen auf einen Durchschlag geben. Gurken mit wenig ausgebildetem Kerngehäuse auswählen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln feinwürflig schneiden und in der heißen Butter andünsten. Gurkenwürfel dazugeben und mitdünsten. Bei Bedarf eine Tasse Kochwasser vom Grünkern nach und nach angießen und ca. 12 bis 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Gehackte Sonnenblumenkerne unterheben, würzen und die zerkleinerten frischen Kräuter unterheben.

So richte man an:
Auf dem vorgewärmten Teller wird der ausgequollene Grünkern neben dem Gurkengemüse angerichtet. Über das Gurkengemüse werden 2–3 EL halbfest geschlagene Sahne verteilt und mit blauen Borretschblüten garniert. Statt Grünkern kann auch Dinkel oder lockerer Reis gereicht werden.

Apfelpuffer

Man nehme:
500 g geschälte und entkernte Apfelstücke, 150 g Quark (20 % Fett i. Tr.), 4 EL Haferflocken, 2 Eier, 2 EL Rapsöl, Zitronensaft, Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Die Apfelstücke kleinwürflig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Aus Quark, Haferflocken, Apfelwürfeln und den Eiern eine Masse herstellen. Mit einer Prise Salz sowie etwas Zucker abschmecken und 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. In einem Tiegel etwas Rapsöl erhitzen und darin kleine Apfelpuffer von beiden Seiten hellbraun anbraten.

Rhöner Apfelfrites mit Himbeersoße

(mündlich überliefert)

Man nehme:
500 g große Äpfel mit festem Fruchtfleisch, 6 EL Mehl, Saft einer Zitrone, 0,5 l Sonnenblumenöl, 200 g frische Himbeeren, 1 EL Puderzucker.

So gehe man vor:
Die geschälten und vom Kerngehäuse befreiten Äpfel in Stäbchen (1 cm x 1 cm) schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden und in heißem Frittierfett ausbacken. Himbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen, mit etwas Puderzucker bestäuben und pürieren. Sie ersetzen das Tomatenketchup heutiger Zeit.

Rhabarberhonig

Man nehme:
1 kg junge, zarte Rhabarberstiele, 1 kg Zucker.

So gehe man vor:
Von den Rhabarberstielen die Schale abziehen, den Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden, mit Zucker bestreuen, mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten Saft ziehen lassen. Anschließend unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Durch Kochen bei kleiner Hitze das Wasser aus der Masse verkochen lassen, bis ein zähflüssiger, honigartiger Sirup von gelblicher Farbe entstanden ist. Heiß in saubere 200 g-Gläser füllen und diese mit einem Deckel sofort verschließen.

Rhöner Apfeltrunk mit Bienenhonig

Man nehme:
300 g Äpfel, 1 Zitrone, 2 EL Honig.

So gehe man vor:
Saft einer Zitrone mit den geschälten, entkernten Apfelstücken pürieren und mit Honig süßen. Im Winter mit 0,2 l heißem Wasser verrühren und im Sommer mit 0,1 l Mineralwasser auffüllen und mit einigen Eiswürfeln servieren. Der Trunk lässt sich auch mit frischem Apfelsaft zubereiten.

Bauernrohkost

Die Stoppelrübe, weiße Speiserübe oder Herbstrübe, wurde auf die umgebrochenen Stoppelfelder nach der Ernte des Getreides ausgebracht und im Herbst geerntet. Sie ist wohlschmeckend und gesund. In zahlreichen Wirtshäusern werden vielfältige Gerichte aus der Rübe angeboten.

Man nehme:
400 g Teltower Rübchen, 2–3 Stiele Bleichsellerie, 2 säuerliche Äpfel, ½ Zitrone, 1 TL Zucker, 2 EL Würzkräuter, Salz.

So gehe man vor:
Speiserüben und die Äpfel raspeln und den Bleichsellerie in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft und den übrigen Zutaten gut vermischen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Zu empfehlen sind dazu frisches, deftiges Bauernbrot und Bier.

Meerrettichgemüse

Meerrettich wächst wild in der Rhön. Die Stangen werden von September bis März gestochen. Besonders zu den herbstlichen Schlachtfesten in den Dörfern und beim Verzehr von fettem Schweinefleisch hat dieses Gemüse Konjunktur. Die richtige Schärfe ist erreicht, wenn es beim Essen Tränen in die Augen treibt.

Man nehme:
300 g geriebenen, rohen Meerrettich, 5–7 EL Fleischbrühe, ½ TL Zucker, 20 g Butter, 1–3 EL Semmelmehl, 1 Eigelb.

So gehe man vor:
Den rohen Meerrettich mit den Zutaten langsam kochen lassen. Mit längerer Kochzeit nehmen Schärfe und Würzkraft ab. Nach dem Kochen Butter unterrühren und mit dem Eigelb abziehen.

Abendglocken über der Rhön

Zwischen den Bergen herrliche Täler,
blühende Auen, muntere Seen.
Dort sieht man Menschen, die heimwärts schauen,
sie müssen bald nach Hause geh'n.

Abendglocken über der Rhön,
von weitem schon hört man sie läuten.
Die Vögel im Walde, die Fische im Teich,
sie wollen jetzt schlafen geh'n.
Abendglocken über der Rhön,
sie möchten so vieles bedeuten.
Sie mahnen, wenn nötig, und bitten zugleich
und sagen auch dankeschön.

Neigt sich der Tag dann langsam zu Ende,
wird es bald dunkel über den Höh'n.
Dann kommen Stunden auch der Besinnung,
nur noch ein Blick zur weiten Rhön.

Abendglocken über der Rhön ...

Text und Melodie von Rüdiger Beer (1976)
(herausgegeben vom Musikhaus R. Mollenhauer, Fulda)

Meerrettichwasser

Man nehme:
25 g geriebenen, rohen Meerrettich, 15 g Pfefferminzkraut,
10 g Fenchelsamen,
0,5 l Kornschnaps.

So gehe man vor:
Meerrettich zusammen mit zerstoßenem Fenchelsamen und dem frischem Pfefferminzkraut in eine Flasche bringen und mit Kornschnaps übergießen. Wöchentlich 1 bis 2 mal schütteln. Die verschlossene Flasche 10 Wochen am Küchenfenster stehen lassen.

Tipp:
Mit einigen Esslöffeln schon fertige Gemüsesuppen oder Bratensoßen würzen, dies ergibt eine feine pikante Note. Früher als **Rhöner Mundwasser** zur Desinfektion des Mund- und Rachenraumes, besonders bei Zahnfleischentzündungen und Mundfäule, genutzt.

Puffbohnengemüse

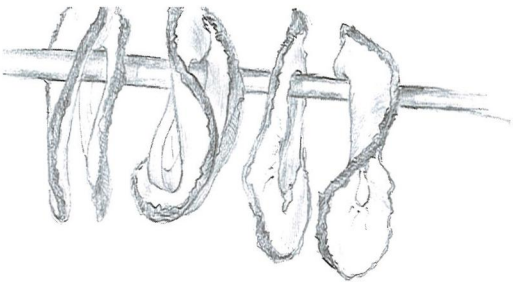
Nirgendwo in Deutschland wurde die Puffbohne, Dicke Bohne oder – wie der Rhöner sagte – „Saubohne" häufiger angebaut als im gesamten Rhöngebiet. Die „Soibühn" ist wohlschmeckend, reich an hochwertigen Eiweißstoffen und Vitaminen. Die sättigenden und energiereichen Gerichte kamen der Ernährungsgewohnheit der damaligen Bevölkerung sehr entgegen.

Man nehme:
500 g ausgehülste Puffbohnen, 70 g Butter, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL feinwürflige Zwiebeln, 1 EL Mehl, 1 Tasse Fleischbrühe, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Die jungen Puffbohnen in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der ausgelassenen Butter Petersilie und Zwiebelwürfel anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben, nochmals anschwitzen und mit kräftiger Brühe auffüllen. Anschließend die Puffbohnen dazugeben und darin anschwenken. Mit Kräuteressig pikant abschmecken. Passt vorzüglich zu Schafbraten.

Vorratshaltung

Die eigene Vorratshaltung war Jahrhunderte hindurch die einzige Möglichkeit, auch im Winter vitamin- und mineralstoffreiches Obst und Gemüse zu verzehren. So kannte man zu Großmutters Zeiten das Auffädeln von Apfelringen und das Aufhängen an luftigem Ort, das Trocknen oder „Dörren" von Zwetschgen und Birnen – die bekannten „Hutzeln" im Küchenherd – sowie das Lufttrocknen von Pilzen, Nüssen und Sonnenblumenkernen.



So hatten besonders Dörrobst und Säfte einen hohen Stellenwert, aber auch das eingekochte Gemüse, Obst und Muse standen in der „armen Zeit" des Jahres zur Verfügung und halfen, Engpässe zu überwinden.
Dörrobst ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und fördert die Verdauung. Hierzu sind zahlreiche Ratschläge und Rezepte überliefert und werden noch heute praktiziert.

Apfelbuttermilch

Man nehme:
0,5 l Buttermilch, 150 g Apfelmus, 2–3 EL Zucker, einige Spritzer Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillezucker.

So gehe man vor:
In gutgekühlte Buttermilch den Vanillezucker sowie das Apfelmus mit einem Schneebesen (oder einem elektrischen Mixer) einrühren und mit Zucker sowie einigen Spitzern Zitronensaft nach eigenem Geschmack verfeinern. In einem Limonadenglas mit Trinkhalm servieren.

Tipp:
Schmeckt im Sommer auch köstlich mit einer Kugel Vanilleeis und Schokoraspeln.

Apfel-Rettich-Salat

Man nehme:
250 g säuerliche Äpfel, 200 g weißen Rettich oder Radieschen, 100 g Sahne, ½ TL Senf, 2 EL Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, 1 TL geriebenen Meerrettich, 1 Prise Zucker, Pfeffer.

So gehe man vor:
Geschälte und entkernte Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Rettich schälen, raspeln oder in dünne Scheiben schneiden. Aus Sahne, Senf, Meerrettich, weißem Pfeffer sowie einer Prise Zucker eine Salatsoße herstellen und mit Zitronensaft abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp:
Sehr zu empfehlen als Vesper- oder Abendbrotsalat mit Bauernbrot und einem dunklen, kräftigen Bier.

Marinierte junge Puffbohnen

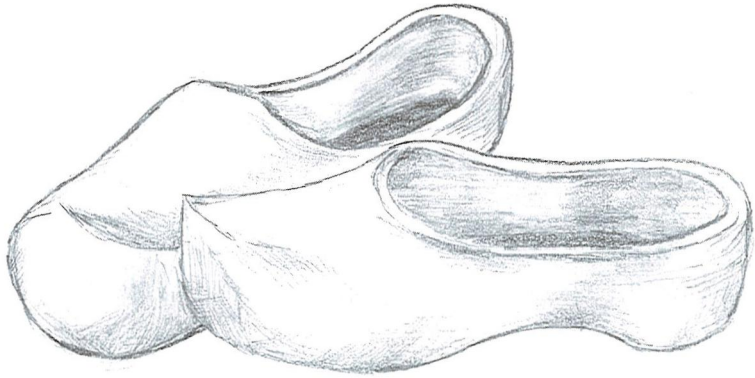
Man nehme:
500 g junge Puffbohnen, 100 g Zwiebeln, 6 EL Öl, 4 EL Rosmarinwein (oder Obstessig), 2 geschälte Knoblauchzehen, 1 TL Oregano, Pfeffer, Salz, 3 EL gehackte Petersilie, 1 EL junge Sellerieblätter.

So gehe man vor:
Die jungen Bohnen in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Zum Abtropfen auf einen Durchschlag geben. Eine Marinade aus den Zwiebelwürfeln, dem zerdrückten Knoblauch und den anderen Gewürzen bereiten. Die heißen Bohnen hinzufügen, mehrmals in der Marinade wenden und mit zerpflückten Sellerieblättern servieren. Zu Schaf-, Lamm- und Wildbraten.

Die hölzernen Schuhe der Rhöner Hirtenjungen

Lenken wir unseren Blick auf den niedlichen Kegel des Battensteins, den eine kleine Kapelle ziert, zu welcher 13 Stationen führen, und begegnen auf diesem Wege zahlreichen Hirten, die in hölzernen, selbstgeschnitzten Schuhen klappernd, singend und pfeifend ihre hageren braunen Rinder auf die Rhön hinauf treiben, wo sie ihre würzigen Weiden suchen. Alt und jung, Männer und Weiber sieht man hier in dieses eben so wohlfeile als unbequeme Fußwerk, das des Flickens nicht bedarf, mit der größten Behändigkeit Berg auf, Berg ab daher schreiten, und beinahe ist man versucht zu glauben, daß sie mit der selben Leichtigkeit ein Menuett oder eine Polonaise tanzen ...

Balthasar Spieß, 1854



Eingebrocktes mit Zucker

Ein typisches Gericht aus der armen Rhön. Es war das Mahl der Tagelöhner, armen Hirten und Bauern. Vom Mittelalter über die feudale Zeit bis in die Nachkriegsjahre um 1950 wurde diese bescheidene Speise verzehrt.

In einen großen Tassenkopf wird trockenes Brot oder harter, trockener Kuchen „eingebrockt" und mit heißer Milch oder einem Rest Malzkaffee übergossen, mit Zucker bestreut und gelöffelt.

Würzöle und Würzessige aus dem Hausgarten

Eigene aromatisierte Öle und Essige geben seit Jahrhunderten der regionalen Küche der Rhön den besonderen Pfiff. Eigenwilligkeit und Individualität ergeben Genuss pur.

In eine weithalsige Flasche werden Früchte, Samen oder Würzkräuter gegeben, mit Obst- oder Kräuteressig bzw. hochwertigem Speiseöl übergossen und an einem hellen Standort einige Wochen unter gelegentlichem Schütteln aufgestellt.

Kräuteressig: Frische Gartenkräuter, wie Salbei, Petersilie, Basilikum, Dill und Thymian, mit Zitronenessig übergießen.

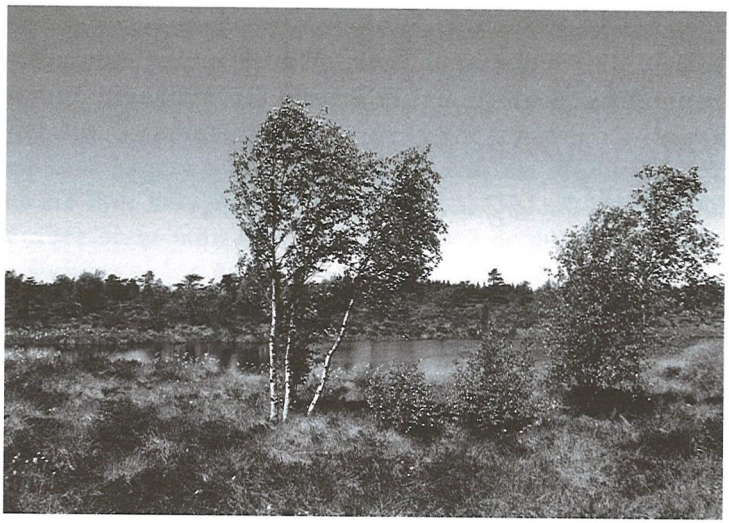
Estragonessig: Frische Estragontriebe mit Kräuteressig übergießen.

Knoblauchöl: Fünf Knoblauchzehen schälen, halbieren und zusammen mit 10 weißen Pfefferkörnern mit Öl übergießen. Auf gleiche Weise lassen sich Knoblauchessig und -wein herstellen.

Borretschblütenessig: Flasche randvoll mit blauen Borretschblüten füllen und mit Zitronenessig übergießen. Der Blütenessig färbt sich nach wenigen Tagen zartblau.

Dillessig: Frisches Dillkraut, Blüten und Samen in eine Flasche füllen und mit Zitronenessig übergießen. Für Eierspeisen, Lammragout sowie Blattsalate und Gurkensalat. Auch Dillöl möglich.

Kerbelessig: Reichlich frisches Kerbelkraut in eine Flasche geben und mit Essig übergießen. Für Pilzsuppen, Kartoffelsuppe, Wurstsalate und alle grünen Salate.



Zwetschenmus

Den köstlichsten Brotaufstrich liefern die Zwetschen von den Hausgärten und den Streuobstwiesen des Rhöngebirges.

Man nehme:
3 kg entsteinte reife Zwetschen, 1 Tasse Wasser, 500 g Zucker, 5 EL Zitronensaft, Zimt, 1–2 EL geriebene Walnüsse.

So gehe man vor:
In einem großen beschichteten Kochtopf Zwetschen mit einer Tasse Wasser ansetzen und im eigenen Saft auf kleiner Hitze 2 Stunden kochen lassen. Sind die Zwetschen durchgekocht, werden sie durch ein Kunststoffsieb gestrichen, Zitronensaft und geriebene Walnüsse untergerührt. In heutiger Zeit wird der Zwetschensud mit einem elektrischen Pürierstab püriert.

Die Ostheimer Sauerkirsche

Ostheim im sanften Thale der Streu mit 2510 Einwohnern wird um 804 erstmals als Dorf erwähnt. In der Nähe des Stellbergs, welcher der ungefähre Grenzpunkt zwischen Nord- und Süddeutschland sein soll. Die hier wachsende Zwergkirsche, gemeinhin Ostheimer Sauerkirsche genannt, hat zuerst ein hiesiger Arzt Dr. Christian Klinghammer, welcher bei der Kaiserlich Österreichischen Armee als Feldarzt angestellt war, nach geendeten Successionskriegen 1714 aus der Sierra Morena in Spanien hierher verpflanzt, indem er einige Zwergstämme mitgebracht hatte. Sie gedeihen in der Rhön sehr gut, da sie keinen Boden verschmähen und machen einen erträglichen Nebenerwerb für die hiesige Bevölkerung aus.

Dr. Carl Fr. Ludw. Schumann, 1836

Apfelketchup

Man nehme:
200 g säuerliche Äpfel, 2 EL Himbeer- oder Apfelessig, 6 EL Tomatenketchup, 1 TL Zucker, 1 EL Senf, ¼ TL Salz, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Äpfel schälen und grob raspeln. Apfelmasse sofort mit Zitronensaft und Himbeer- oder Apfelessig vermischen. Nun Tomatenketchup, Zucker, Salz und Senf zufügen und alles gründlich verrühren, abschmecken und in Schraubgläser füllen.

Quatsch

Weichsel-Himbeersaft, aufgefüllt mit Mineralwasser, erfreute sich großer Beliebtheit auf den Hütten und Bergwirtschaften. Ein Glas „Quatsch" gab es für einen Groschen in der thüringischen Rhön oder für ein „Fünferl" in der bayerischen Rhön.

Man nehme:
0,6 l Sauerkirschsaft (Weichselsaft), 0,15 l Himbeersaft, 0,25 l Mineralwasser, 1 Spritzer Zitrone.

So gehe man vor:
Die Fruchtsäfte mit dem Mineralwasser mischen und mit Zitronensaft abschmecken. Ergibt einen Liter „Quatsch".

Weichsel-Apfel-Kompott

Man nehme:
0,8 kg Sauerkirschen (Weichseln), 0,3 kg Äpfel, 0,3 l Mineralwasser, 100 g Zucker oder Gelierzucker, 1 Messerspitze Zimt, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Zucker in Wasser auflösen, Zimt zufügen und mehrmals kurz aufkochen lassen. Entsteinte Kirschen sowie Apfelwürfel hineingeben und alles 10–12 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Das Kompott sollte dicklich gehalten werden.

Tipp:
In manchen Orten der Rhön werden dem Kompott 2 EL Honig zugesetzt oder es wird mit gehackten Walnüssen verfeinert.

Den Generationen nach uns ....

Jeder Pflanze, jedem Tier, jedem Körnchen Staub
hat die Natur ein Bestimmung
im Gleichgewicht der Erde zugeordnet.

Für jede Pflanze die durch Menscheneinfluss ausstirbt,
fragt die Natur:
„Was wird aus den Kreaturen,
deren Lebensgrundlage sie war?“

Apfel-Meerrettich-Schnee

Hierzu eignen sich die saftigen, wohlschmeckenden Äpfel von den Rhöner Streuobstwiesen.

Man nehme:
5 Äpfel, 8 EL rohen, geriebenen Meerrettich, 0,3 l süße Sahne, Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Sahne mit etwas Zucker und einer Prise Salz steif schlagen. Die geschälten Äpfel grob raspeln, sofort mit dem rohen Meerrettich gut vermengen und unter die geschlagene Sahne heben. Gilt als vorzügliche Beilage zu gekochtem Schinken, kaltem Bratenfleisch, Fisch- und Grillgerichten.

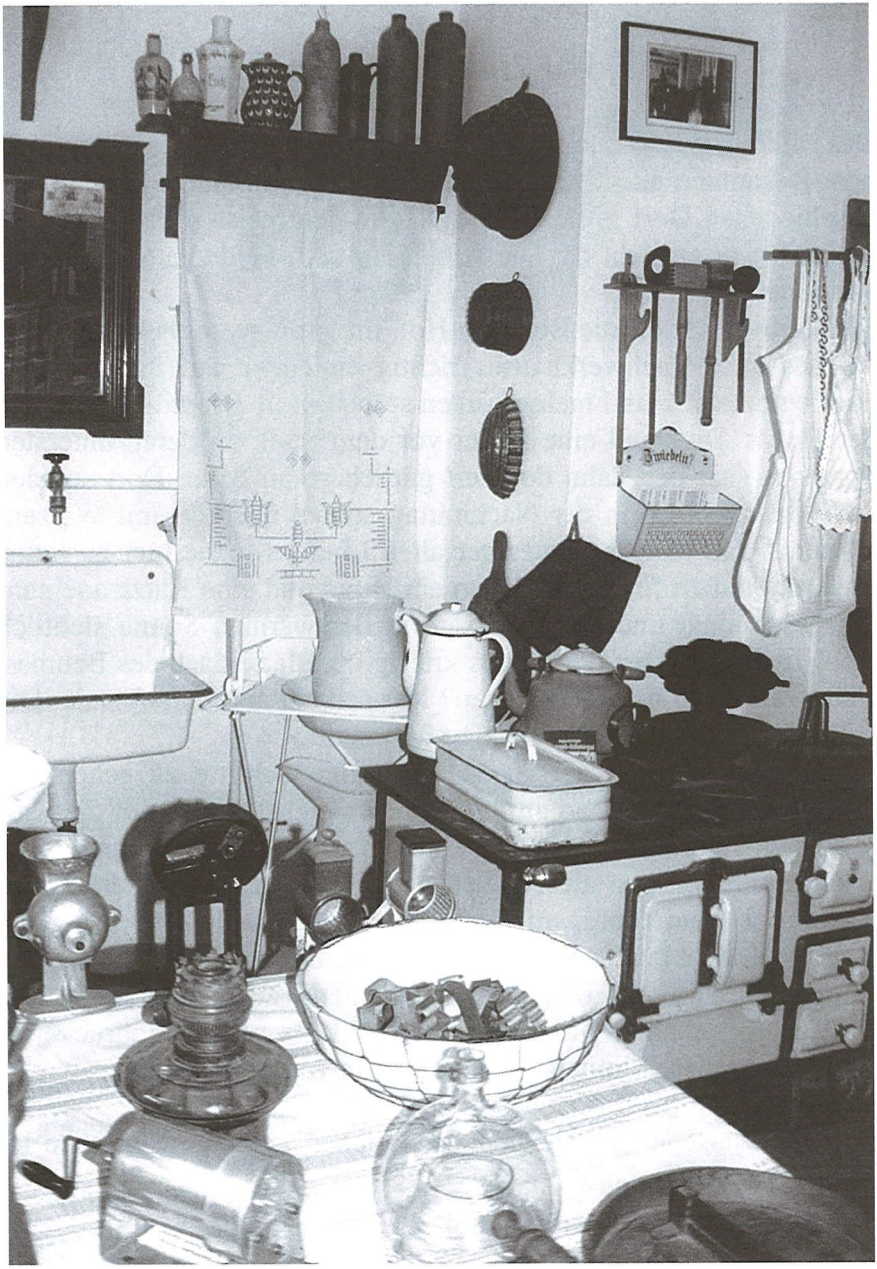
Tipp von Rhöner Hausfrauen:

Weichselkur

20 Tage lang, auf den Tag verteilt, 300 g Weichseln (Sauerkirschen) essen, verbessert die Gesundheit. So getan in den Monaten Juli und September.

Saure Gurken mit Weichselblättern
(Rhöner Spezialität)

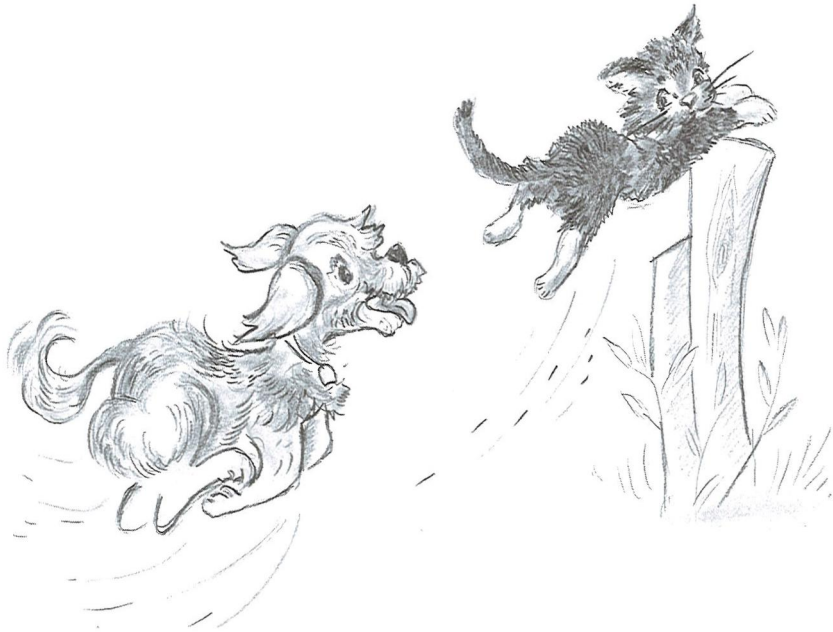
So gehe man vor:
Kleinere grüne Gurken waschen, abbürsten und in einen Steintopf schichten. Zwischen die Gurken ca. 15 saubere Weichselblätter, 2–3 Dilldolden und die Zwiebelringe legen. Für einen Liter Gurkenwasser werden 3 gestrichene EL Salz, 0,25 l Essig, 20 Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter und 3 Nelken gut durchgekocht. Nach dem Erkalten soviel in den Steintopf einfüllen, bis das Gurkenwasser 5 cm über den Gurken steht. Zum Schluss gibt man einige Meerrettichstücke obenauf, damit die Kahmbildung unterdrückt wird. Nun wird mit einem sauberen, runden Buchenholzbrett abgedeckt und dieses mit einem sauberen Basaltstein beschwert, damit die Gurken immer vom Gurkenwasser bedeckt sind. Im Keller oder an einem anderen kühlen Ort 7–8 Wochen stehen lassen. Danach sind die köstlichen Gurken genussfähig.


Zwiebeln

Wie Hund und Katze

Des öfteren, wenn mein inneres Ich mich schickte, fuhr ich zu meinem Bekannten aufs Land. Er lebte als Bauer in einem kleinen, abgeschiedenen Dorf in der Rhön. Wie in den meisten Fällen meiner Ankunft war er nicht da. Die Arbeit auf dem Felde hatte ihn sicher verhindert.
Ich setzte mich auf die Bank im Hof, die grün gestrichen im Schatten des alten Fachwerkhauses richtig einladend auf mich wirkte. Hier wartete ich, und meine Augen stöberten in den stillen Winkeln des Hofes. Da stand eine Leiter vor dem Stall, an deren untersten Sprossen sich der Zahn der Zeit gütlich getan hatte. Dort standen zwei pralle Säcke in der Nachmittagssonne, übervoll mit Weizenkörnern. Und daneben unter der alten Linde, wie sie hier in vielen Bauernhöfen zu finden ist, lagen ein Hund und eine Katze aneinander geschmiegt und schienen sich in der warmen Sonne sichtlich wohl zu fühlen. Der Wind blies kräftig ins Blätterdach des Baumes. Hatten sie mich wahrgenommen? Mir schien, als schliefen sie. Die Hitze des Tages ließ sie scheinbar unberührt.
Ich erhob mich von der Bank, um einige Schritte zu gehen. Da sprang der Hund bellend auf und stellte sich schützend vor die Katze, die sich daraufhin schmeichelnd an seinen Körper zwängte. Ich war beeindruckt von diesem Schauspiel! Schauspiel? Innerlich tief beeindruckt und ruhig, mich immer wieder umblickend, ging ich vom Hof. Sie blickten mir nach. Da und dort meinte ich, in ihren Blicken Mitleid und Überlegenheit bemerkt zu haben. Auf ihrem Hof lebten sie ohne Hass und Futterneid. Es waren Eindrücke, in denen ich mir für Momente klein und arm vorkam.

Seitdem wünsche ich mir nichts sehnlicher, als dass Menschen leben mögen wie Hund und Katze.



Löffelsalat *(Rhöner Spezialität)*

Der Löffelsalat oder „Schlappsalat" ist nahezu einzigartig in der deutschen regionalen Küche. Eine warme Zubereitung des Kopfsalates – wer ihn einmal so verzehrt hat, liebt ihn.

Man nehme:
2 mittelgroße Salatköpfe, 0,5 l saure Sahne, 0,5 l Milch, 100 g durchwachsenen Speck, 8 Eier, 2 EL Mehl, 4 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Dillgrün.

So gehe man vor:
Kopfsalat zerteilen, waschen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Feinwürflig geschnittenen Speck ausgehen lassen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen lassen, mit Milch ablöschen und mit saurer Sahne auffüllen. Bis kurz vor dem Siedepunkt heiß werden las-

sen. Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden, Kräuter zufügen und mit den zerpflückten Salatblättern in eine große Schüssel geben. Darüber die heiße Specksoße gießen und mehrmals durcheinander heben. Dazu reicht man Salzkartoffeln.

Heiße Apfelscheiben

Man nehme:
3 größere, säuerliche Äpfel, 5 EL Puderzucker, 5 EL Mehl, 5 EL Butter, 1 Päckchen Vanillezucker.

So gehe man vor:
Geschälte Äpfel in zentimeterdicke Scheiben schneiden, mit Vanillezucker bestreuen, mit Puderzucker bestäuben, in Mehl wenden, etwas andrücken und in heißer Butter von beiden Seiten goldgelb braten. Mit einer Fruchtsoße, z. B. Erdbeer- oder Himbeersoße, servieren.

Graslauchsoße mit Eiern *(mündlich überliefert)*

Man nehme:
8 hartgekochte Eier, 150 g Schnittlauchröllchen, 0,5 l Brühe, 80 g durchwachsenen Speck, 2 EL Mehl, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Feinwürflig geschnittenen Speck im heißen Tiegel glasig werden lassen, mit Mehl bestäuben und hell anschwitzen, Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen und etwas kochen lassen. Mit weißem Pfeffer und Salz würzen sowie mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauchröllchen und in Scheiben geschnittene Eier in die Soße geben, gut umrühren und heiß mit Salzkartoffeln servieren.

Landfrauen-Toast

Man nehme:
4 Scheiben helles Landbrot, 2 mittelgroße Äpfel, 200 g Limburger Käse, 1 EL Butter, Paprikapulver.

So gehe man vor:
Kerngehäuse ausstechen und die ungeschälten Äpfel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Landbrot mit einem Hauch Butter bestreichen, komplett mit Apfelscheiben belegen und mit Käsescheiben abdecken. Überbacken, bis der Käse zerläuft, und vor dem Servieren mit Paprikapulver garnieren.

Ländlicher Salat

Man nehme:
4 hartgekochte Eier, 100 g Rhöner Bauernsalami, 1 kleinere Gewürzgurke, 1 Apfel, 3 EL Salatmayonnaise, Obstessig, 2 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer, Salz, Senf.

So gehe man vor:
Den geschälten Apfel, die Gurke, die Salami und die Eier in kleine Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und alles gut vermengen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Salat auf einem marinierten Kopfsalatblatt anrichten.

Rot und Weiß

Ein Kraut-Mischsalat, gesund und verdauungsfördernd. Sein feiner Geschmack gibt einer Vesper- oder Abendmahlzeit erst den richtigen Pfiff.

Man nehme:
150 g Rotkraut, 150 g Weißkraut, 150 g Apfel, 150 g Möhre, 2 EL Obstessig, 2 EL Mineralwasser, Pfeffer, Salz, Zucker.

So gehe man vor:
Das Kraut und die Möhre fein raspeln. Alles sofort mit Essig, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen und gut stampfen oder mit den Händen gut durcharbeiten. Nun sofort den grob geraspelten Apfel sowie das Mineralwasser zufügen und alles nochmals abschmecken. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Salot von Käs' onn Birn'

Man nehme:
250 g geschälte Birnen, 200 g Camembert, 150 g gekochten Schinken, 4 EL feine Salatmayonnaise, 1 EL fein gehackte Zwiebeln, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Prise Paprika, Salz.

So gehe man vor:
Birnen, Camembert und Schinken in Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße zubereiten und alles mit den Würfeln von Schinken, Birnen und Camembert vermengen. Gut durchziehen lassen.

Heißer Kartoffelsack

Zwei Kilogramm Kartoffeln mit der Schale kochen, heiß stampfen und in einen Leinensack füllen. In ein Handtuch einschlagen und in den Nacken legen. Durch die gleichmäßige Wärmeabgabe sehr wohltuend bei Verspannungen im Bereich von Halswirbelsäule und Nacken.

Feines aus der Kalten Küche

Die Rhöner „Kaltverpflegung" hat über Jahrhunderte hin eine große Rolle gespielt. Von Montag bis Freitag gab's zum Abendbrot meist kalte Speisen, sprich selbstgebackenes Brot, selbstgeschlachtete Wurst, Schmalz und sauer Eingemachtes aus dem Hausgarten. Auch zur Bestellung der Felder und zur Erntezeit wurden kalte Speisen mit hinaus in Feld und Flur genommen. Die Schnitter nahmen zur Getreideernte oder zur Heuernte „einen dicken Speckstreifen, einen Kanten Brot und reichlich Wetzwasser" mit aufs Feld oder auf die Wiese. Als „Wetzwasser" bezeichnet sich ein Kornschnaps oder Obstler, der während der harten körperlichen Arbeit für die notwendige Laune und Kraft sorgte.
Eine besondere Rolle spielte das dunkle, runde und kräftig schmeckende Bauern-Roggenbrot. Keilig geschnittenes Brot gab es zu fast allen Mahlzeiten. Meist war es mit frischer Butter, Quark oder Mus bestrichen und von vorzüglichem Geschmack. Die luftgetrockneten Rhöner Würste und Schinken waren über die Region hinaus geschätzt und erfreuen sich noch heute größter Beliebtheit. Eier, Milch und Käse wurden auf allen größeren Höfen reichlich produziert und waren Lebensmittel zum Tausch zwischen den Höfen, Rhöndörfern und ihren Bewohnern. Zu den Wochenmärkten der Region mussten die Bauern teilweise große Strecken zurücklegen, um für ihre Produkte einen Lohn zu erhalten.

Apfel-Endiviensalat mit Halsschinken

Hals- oder Kammschinken ist eine uralte Rhöner Schinkenspezialität, dazu wird das durchwachsene Kamm- oder Halsstück vom Schwein verarbeitet.

Man nehme:
4–6 Scheiben hauchdünn geschnittenen rohen Halsschinken, 2 Äpfel, 1 Kopf Endiviensalat, 50 g Käse, ½ Zitrone, 2 EL Salatöl, 1 EL Obstessig, 2 EL Schnittlauchröllchen, weißen Pfeffer, Salz, Zucker.

So gehe man vor:
Vom Endiviensalat nur die zarten grünlich-gelben Innenblätter nehmen und in dünne Streifen schneiden. Den Käse in dünne Stifte schneiden. Äpfel in Stifte schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Öl-Essig-Soße zubereiten und in einer Schüssel mit den übrigen Salatzutaten vermengen, 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Schinkenstreifen (1 cm breit) darunter heben.

Tipp:
Ersatzweise auch mit Lachs- oder Nussschinken bzw. mit Kopfsalat zuzubereiten.

Gurkensalat mit Bauernschinken

Man nehme:
500 g Gurken mit wenig Kerngehäuse,
100 g hauchdünn geschnittenen Bauernschinken, 3 EL Schmand, 1 EL Joghurt, 1 EL Mayonnaise, 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Dill, weißer Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Gut gereifter Schinken von fester Konsistenz wird erst in hauchdünne Scheiben und dann in breite Streifen geschnitten. Mancherorts lässt man den hellen Fettrand am Bauernschinken. Gurken in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein cremiges Dressing herstellen.

So richte man an:
Auf einem Glasteller werden die ungewürzten Gurkenscheiben dachziegelartig rundgelegt, obenauf die Schinkenstreifen angerichtet und mit einigen Esslöffeln Dressing überzogen.

Rhöner Würzpaste

Man nehme:
6 EL Tomatenmark, 2 EL geriebenen Meerrettich, 3 EL frisches Apfelmus, 1 TL Rosenpaprika, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Alle Zutaten sollten frisch und wenn möglich aus eigener Herstellung sein. Alles gut miteinander verrühren, würzen und je nach Geschmack mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Kann in der warmen Küche zu kurzgebratenen Fleischstücken, Hackfleisch, Würstchen und Grillstücken sowie in der kalten Küche anstelle von Senf gereicht werden.

„Quark und Käse,
und der Mensch genese!“

Rhöner Mundart

In den Dörfern der Rhön und den verstreut liegenden Einzelhöfen wurde bis in die Nachkriegsjahre um 1950 aus Milchsahne selbst „gebuttert" sowie Quark und Käse für die Eigenversorgung und für den Verkauf auf den Märkten in der Stadt hergestellt. Für viele Bauernfamilien wurde dies zum Nebenerwerb. Grimmelshausen dichtete um 1650 sein Käsepoem:

„Hiernächst Schaf- und Ziegenkäsen
bleibt das Lob im frischen Wesen
auch den, von der Kuh gemacht,
wann sie mit der Milch noch streiten,
so sind diese allen Leuten
samt dem Quark für gut geacht!"

Rhöner Quarktaler

Man nehme:
500 g Quark, 4 frische Eier, 100 g Reibekäse, 100 g Mehl, 5 EL Petersilie, Salz, Muskat, Fett.

So gehe man vor:
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, anschließend ausrollen, 5–6 cm runde Taler ausstechen und in 180 °C heißem Öl ausbacken. Gesund und lecker, besonders als Mittagsspeise zum Winteranfang und -ende.

Quarkbrot und Sauerkraut

Man nehme:
4 große Scheiben Vollkornbauernbrot, 150 g Quark, einige EL Milch, 300 g frisches Sauerkraut, 2 EL feinwürflige Zwiebeln, 3 EL gehackte Petersilie, 1 Apfel, Salz, weißen Pfeffer, Zucker.

So gehe man vor:
Unter das frische Sauerkraut reichlich gehackte Petersilie und einen feinwürflig geschnittenen Apfel mengen. Quark mit der Milch glatt rühren, mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und die Zwiebelwürfel hineinrühren. Quark auf das Brot (ohne Butter) streichen und das Sauerkraut darauf verteilen. Schmeckt köstlich.

Preiselbeerschnitte

Man nehme:
4 Scheiben Weißbrot, 30 g Zucker, 60 g Butter, 100 g Milch, 250 g eingekochte Preiselbeeren (oder Heidelbeeren).

So gehe man vor:
Vom frischen Weißbrot wird die Rinde abgeschnitten und das Brot in der kalten Milch vorsichtig eingeweicht. Butter in einem Tiegel

erhitzen und die Weißbrotscheiben darin bei mittlerer Hitze goldgelb backen. Sie sollten so gebacken werden, dass sie möglichst noch weich bleiben. Anschließend werden die Schnitten mit den konservierten Beeren bestrichen und mit etwas Zucker bestreut. Kalt oder warm serviert köstlich als Nachtisch, als Vespermahlzeit oder zum Tee.

Rhöner Zwiebelbrot *(Rhöner Spezialität)*

Fuhrmannsleute mit ihren schweren Ochsen- und Pferdewagen waren früher im gesamten Rhöngebirge unterwegs und waren zwischen den Höfen und Dörfern auch wichtige Informationsvermittler. Wurden sie zum Frühstücken oder Vespern eingeladen, gab's meist Zwiebelbrot nach Rhöner Art.

Man nehme:
4 Scheiben vom runden Bauernbrot, 4 mittlere Zwiebeln, 1 EL Schmalz, 1 EL Butter, 100 g Rhöner Bauernsalami, 100 g luftgetrockneten Rhöner Bauernschinken, 4 Eier, Pfeffer, 4 EL gehackte Petersilie.

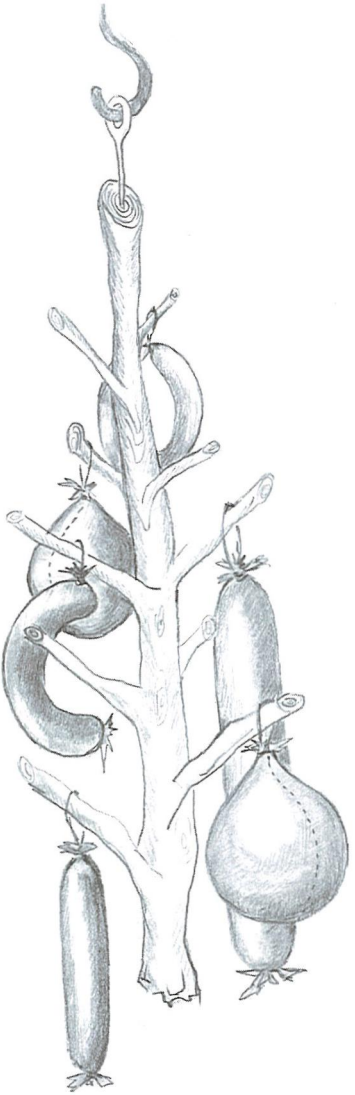
So gehe man vor:
Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in wenig Schmalz goldgelb anschwitzen, pfeffern und mit einer Schaumkelle aus dem Tiegel nehmen. Im restlichen Bratfett wird aus der Eiermasse ein lockeres Rührei zubereitet. Ins Rührei wird zum Schluss reichlich gehackte Petersilie eingerührt. Schinken und Salami in kleine Würfel schneiden.

So richte man an:
Auf einen Teller gibt man eine leicht gebutterte Brotscheibe, verteilt darauf die Schinken- und Salamiwürfel, anschließend die warmen Zwiebelringe und das warme Rührei. In manchen Küchen wird mit Zwiebeln nicht gespart bzw. ein Spiegelei auf die Schinken-Wurstwürfel gesetzt. Bei Wanderern und als uriges Vesper- oder Abendbrot sehr beliebt.

Steckelessen in der Rhön

Brauchtum aus der Vorderrhön

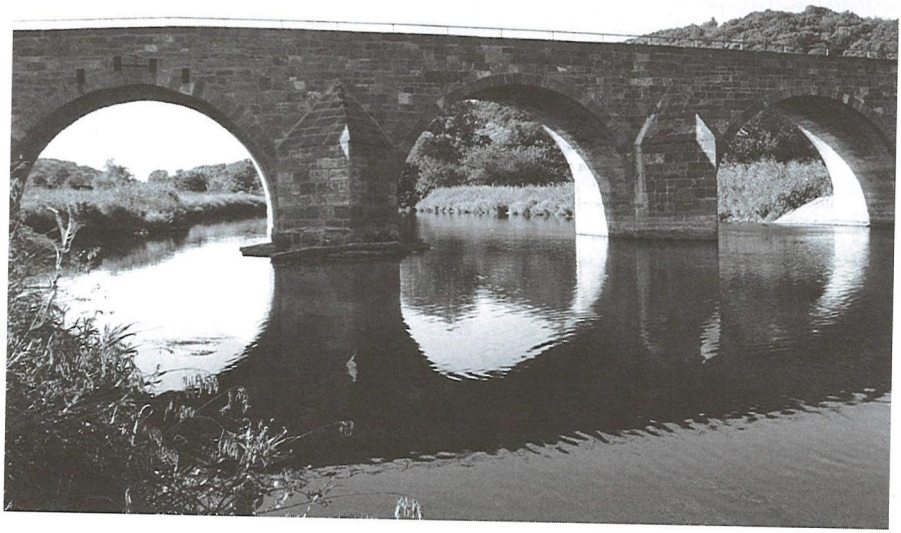
In den Gasthäusern und den Bergbauden der Vorderrhön hatte das „Steckelessen" bzw. „Wurststeckelessen" eine langjährige Tradition und war überaus beliebt. Über dem Tisch der Gäste hing ein Wurststock senkrecht von der Decke und war reichlich behangen mit verschiedenen Würsten, kleineren Schinken und geräuchertem Speck. Die Familie oder Wandergruppe, die sich zum „Steckelessen" eingefunden hatte, nahm sich nach Bedarf und Geschmack Wurst, Speck oder Schinken vom Stock und machte eine gemütliche Vesperzeit. Dazu standen auf dem Tisch keilförmig geschnittenes Bauernbrot im Brotkorb, Zwiebelschmalz, saure Gurken, rote Bete und Tomaten. Gereicht wurde frisches dunkles Rhönbier und Mineralwasser. Bezahlt werden musste nur das, was vom Wurststeckel abgehakt und angeschnitten wurde. Es war eine sehr urige, gemütliche Form einer Vesper- oder Abendbrotmahlzeit in der Rhön, die leider fast gänzlich in den Wirren der Zeit untergegangen ist.



Völkershäuser Wurstsalat

Man nehme:
400 g Fleischwurst oder Kochsalami, 2 mittlere Zwiebeln, 100 g Gewürzgurken, 200 g gekochte Kartoffeln, 3 EL Speiseöl, 2 EL Obstessig, 3 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL Senf, Zucker, Salz, weißen Pfeffer.

So gehe man vor:
Fleischwurst und Gewürzgurken in Streifen schneiden. Zwiebel feinwürflig und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Salatsoße zubereiten und mit weißem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.



Gesunde und leckere Vesperbrote

Vesperbrote hatten im Rhöngebirge jahrhundertelang eine große Bedeutung. Besonders Feld- und Waldarbeiter sowie Fuhrmannsleute nahmen diese Art der Verpflegung in Anspruch. Auch heute noch kehren Wandersleute und Urlauber zum Vespern ins Gasthaus ein oder füllen sich den Rucksack mit einer deftigen Wegzehrung.

Fuhrmannschnitte: Zwei Scheiben von einem runden Bauernbrot werden hauchdünn mit Schmalz oder Butter bestrichen und mit einigen Kümmelkörnern bestreut. Die eine Scheibe mit 2 abgetropften, marinierten Salatblättern belegen, in Scheiben geschnittenen Harzer Käse darauf legen, mehrere Zwiebelringe darauf verteilen und mit der zweiten Brotscheibe abdecken.

Graslauchschnitte: Quark vom Bauernhof oder körnigen Frischkäse auf eine Scheibe frisches, dunkles Landbrot streichen, mit weißem Pfeffer und wenig Salz würzen. 3 EL Schnittlauchröllchen (in der Rhön heißt das Graslauch) auf dem Quark verteilen. Mit Blüten von Gänseblümchen, Veilchen oder Borretsch garnieren.

Schäferschnitte: Vollkornbrot dünn mit Senf bestreichen, mit Lamm-Salamischeiben (ca. 50 g) belegen und pfeffern. Darauf 3 EL frisches Sauerkraut anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Gänsehirtenbrot: Zwei Scheiben Bauernbrot dünn mit Butter bestreichen. Ein hart gekochtes Ei in Scheiben schneiden und damit das Brot belegen. Feine Würfel (2–3 EL) vom Bauernschinken darauf verteilen. Zweite Brotscheibe darauf decken.

Holzmacherbrot: Eine Scheibe helles Landbrot dünn mit Gänse- oder Schweineschmalz bestreichen, pfeffern und mit Gewürzgurkenscheiben garnieren. In manchen Orten werden geröstete Zwiebelringe auf dem Schmalzbrot angerichtet.

Ziegenkäseschnitte: Zwei nicht zu dicke Scheiben helles Landbrot buttern, mit mariniertem Salatblatt belegen und darauf vier Scheiben vom Ziegenkäse anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit der zweiten Scheibe Brot abdecken.

Frühstücksschnitte: Scheiben vom runden Bauernbrot dünn mit Mayonnaise bestreichen, mit je zwei marinierten Salatblätter belegen, darauf dachziegelartig reichlich dünne Salamischeiben anordnen, pfeffern und mit Eierscheiben garnieren.

Rhöner Weisheit

Dos Hoar wird groh,
de Ziet gett rem;
mie Härz bliet jong,
dremm es's net schlemm!

August Herbart, 1934

Landmannsalat

Man nehme:
250 g Stangensellerie (oder Knollensellerie), 250 g junge Löwenzahnblätter, 200 g Äpfel, 125 g Joghurt, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Senf, 3 EL Zitronensaft.

So gehe man vor:
Stangensellerie abziehen und quer in dünne Scheiben schneiden (Knollensellerie schälen und raspeln). Äpfel mit Schale grob raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Löwenzahnblätter verlesen und grob zerzupfen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und mit den Salatzutaten vermischen. 15 Minuten ziehen lassen. Mit Eierachteln garnieren.

Pickei oder Glübberei

Der Verzehr dieser Zubereitung aus rohem Ei setzt ganz saubere Grünlandhaltung der Hühner voraus. Das Pickei hat eine jahrhundertealte Tradition im Rhöngebirge, ist jedoch in den letzten vierzig Jahren in Vergessenheit geraten.

Man nehme:
1 größeres Ei, 1 Scheibe dunkles Bauernbrot, Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Senf.

So gehe man vor:
Rohes Ei in eine große Tasse geben, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und mit einer Gabel gut verschlagen. Frisches, dunkles Brot in Stücke brechen und in die Tasse geben, alles gut verrühren. Pickei wird mit der Gabel aus der Tasse verzehrt.

Tipp:
Kranken und älteren Menschen wurde 0,1 l Rotwein, mit einem rohen Eigelb verschlagen, zur Kräftigung gereicht.

Geflügelsalat nach Rhöner Art

Man nehme:
200 g Brustfleisch vom Huhn (auch vom Wildgeflügel), 200 g festkochende Kartoffeln, 60 g Gewürzgurken, 100 g frische Salatgurke, 2 EL Mayonnaise, 4 EL saure Sahne, 1 EL gehackte Petersilie, weißen Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Die gekochte Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden, Gewürzgurke in Streifen, Salatgurke in Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine dickliche Salatsoße herstellen, pikant würzen und über die Salatzutaten geben, alles gut vermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang im Naturgarten RHÖN

Welche Schönheit und Erhabenheit der Natur entfaltet sich nicht erst beim Sonnenaufgang auf den Bergen: Wenn sich dieses göttliche Gestirn allmählich aus dem Meere der Nacht majestätisch erhebt, die schwarzen Wolken bis in ihr Grab verfolgend; wenn Licht und Finsternis, begleitet von der Dämmerung miteinander streiten; wenn die Gebirgsspitzen und die mausfalbenen, zum Teil bemoosten Felswände bald im Gewande feuriger Rubine, bald im goldenen Glanze erscheinen und wenn die Wohlgerüche tausendfaltiger Kräuter die Luft erfüllen und die befiederten Sänger, durch das himmlische Licht erweckt, ihrem Schöpfer ein Morgenlied zwitschern. Wenn dieses unbezwingliche Feuer in seinem Laufe wie ein sprühender Vulkan die Meereswogen der Nebel in die Tiefe zerstreut, die sich lange heftig durchkreuzten, bis sie sich dann in den Lüften auflösen; wenn die Spitzen der Türme und die Wohnungen der Menschen wie aus einem Nichts allgemach zu einer Schöpfung hervorgehen und endlich, nachdem schon stundenlang die Natur in ihrer Pracht erschien, die Königin und Herrscherin dieser Wunder, aus ihrem Schlag erwachend, durch die goldenen Pforten ihres Palastes hervor tritt.

Nicht minder bezaubernd, weniger misslich und weit bequemer, namentlich für die Damen, ist der Untergang der Sonne. Wenn schon lange die Täler in ihr dunkles Gewand gehüllt, lange violette Schatten über sie ausgebreitet liegen, das unruhige Treiben der Menschen in friedliche Stille verwandelnd, ist noch der gewaltige Feuerball sichtbar, in dessen rosigen Schein die höheren Bergspitzen erzittern. Immer tiefer senkt er sich herab; aber plötzlich tritt er noch einmal mit aller Pracht hervor, nachdem er vorher den Horizont in Glut getaucht, und drückt der Mutter Erde den letzten Abschiedskuss auf die schmachtenden Lippen, während noch lange Streifen seines wohltätigen Lichtes am Firmament erscheinen.

Käseomelett auf Salatbett

Man nehme:
4 Eier, 100 g geriebenen Hartkäse, 4 Salatblätter, 3 EL süße Sahne, 3 EL gehackte Küchenkräuter, 1 EL Butter, Cayennepfeffer (kein Salz).

So gehe man vor:
Die Eier mit dem geriebenen Käse und der Sahne verquirlen, mit frischen gehackten Küchenkräutern verfeinern und mit Cayennepfeffer pikant würzen. In einem Tiegel die Butter erhitzen und die Ei-Käse-Masse bei geringer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten hell bräunen lassen. Die ganzen Salatblätter in einer Essig-Öl-Sauce marinieren.

So richte man an:
Auf jedem Teller ein abgetropftes Salatblatt anrichten und darauf je ein ganzes, gefaltetes Omelett anrichten. Dazu reicht man keilförmig geschnittenes Bauernbrot.

Nikolausschnitten
(aus der Bischhofsheimer Region)

Man nehme:
4 Scheiben Bauernbrot, Gänseschmalz, 150 g Gänseleber, weißen Pfeffer, 8 halbe Walnüsse.

So gehe man vor:
Brot leicht antoasten, mit Gänseschmalz bestreichen, mit dünnen, gebratenen Gänseleberstreifen belegen und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit zwei abgezogenen Walnusshälften garnieren.

Tipp →

Tipp:
In manchen Küchen wird die Leber in Rotwein gedünstet bzw. werden die Brotscheiben in Formen ausgestochen.

Sauerkrautherstellung in Rothenrain

Essgewohnheiten im Rhöngebirge um 1850

Wer Lust hat, kann in Rothenrain ein Gericht Sauerkraut verspeisen, dessen Zubereitungsart wohl manchem fremd sein wird. Man gräbt nämlich, wie es auch in den Dörfern Sandberg, Langenleiten, Waldberg, Premich und Gefäll Gebrauch ist, ein Loch in die Erde, in welches man ganze Krautköpfe steckt, begießt sie hinlänglich mit Wasser, deckt dann Stroh darüber her und beschwert das Ganze endlich mit einem Stein. Ist eine Grube einmal geöffnet, so muß der Inhalt auch verzehrt werden, wenn er nicht verderben soll. Daher geht die Nachbarin herum und verkündet, daß ihre Grube geöffnet sei, worauf die Freunde kommen und das Kraut essen; so geht es fort, bis alle Löcher leer sind. Dieses Kraut, eine Lieblingsspeise der Rhöner, soll wirklich von einem angenehmen, weinsäuerlichen Geschmacke sein. Außer Sauerkraut und Rüben hat freilich der ärmere Teil dieser Leute keine andere Nahrung, als Kartoffeln in verschiedener Zubereitung, meistens aber in der Montur, und als Getränk Wasser, ein schlechtes Bier und Schnaps, der eine Hauptrolle spielt. Es müsste denn Kirmes, Fastnacht oder ein Leichenschmaus sein, wo sie sich, wie allerwärts an Festtagen einmal etwas gutes tun, wenn sie's nämlich haben.

Balthasar Spieß, 1854

Saure Knacker

Man nehme:
400 g Sauerkraut, 4 Rhöner Knacker, 100 g gewürfelte Zwiebeln, 3 EL Schweineschmalz, 5 Wacholderbeeren, 5 Pimentkörner, 5 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter.

So gehe man vor:
Zwiebelwürfel in wenig Schweineschmalz glasig anschwitzen. Lockeres Sauerkraut dazugeben, 1 Tasse Sauerkrautbrühe auffüllen, die Knacker in das Sauerkraut einlegen, Gewürze zufügen und alles bei mittlerer Hitze abgedeckt 40 Minuten schmoren lassen. Mit Kartoffelpürree und einer halben Scheibe dunklem Bauernbrot servieren.

Tipp:
Anstelle der Knacker schmecken auch rohe Bratwürste vom Metzger vorzüglich.

Goldene Regeln aus alten Kochbüchern:

Sauerkraut zum Ersten	nicht waschen!
Sauerkraut zum Zweiten	möglichst roh verzehren!
Sauerkraut zum Dritten	nicht zu lange kochen oder schmoren!
Sauerkraut zum Vierten	unter das fertige Gericht Rohanteil geben!
Sauerkraut zum Fünften	sollte man möglichst nicht aufwärmen!

Tipps für die Gesundheit:

Sauerkrautsaft ist ein wichtiger Vitaminlieferant und Verdauungsregulator.
Milchsäure beflügelt den trägen Magen und Darm.
Der hohe Vitamin C-Gehalt stärkt die Abwehrkräfte des Körpers und hebt das allgemeine Wohlbefinden. Der Verzehr von rohem, frischem Sauerkraut gilt als gesundheitsfördernd.

Bauernzwiebeln *(Rhöner Spezialität)*

Man nehme:
1 kg kleinere Zwiebeln (3–4 cm Durchmesser), 1 EL Zucker, 10 Pfefferkörner, Dill, 3 gestrichene EL Salz, 0,8 l Wasser.

So gehe man vor:
Die Zwiebeln, von möglichst einheitlicher Größe, schälen und in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen. Die abgekühlten Zwiebeln in einen Tontopf geben. Gleiche Menge abgekühltes Kochwasser jetzt mit 2 gestrichenen Esslöffeln Salz versehen, alle Gewürze zufügen und das Gewürzwasser aufgießen. Zwiebeln müssen vom Gewürzwasser bedeckt sein. Alle 2–3 Tage einmal umrühren. Nach einer Woche sind die köstlichen Bauernzwiebeln genießbar.

Spiegelei im Sauerkrautnest

Man nehme:
500 g Sauerkraut, 50 g Speck, 100 g Zwiebeln, 4 Eier, 2 EL Schmalz, 5 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren, 4 EL Schmand.

So gehe man vor:
Feinwürfligen Speck in heißem Schmalz ausgehen lassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Sauerkraut locker zufügen, Gewürze dazugeben, alles durchmengen und bei geschlossener Pfanne 15–20 Minuten schmoren lassen. Die Spiegeleier im restlichen Schmalz zubereiten.

So richte man an:
Auf dem Teller das Sauerkraut in Form eines Nestes anrichten, dabei die Gewürzkörner entfernen, und in der Mitte das Spiegelei anrichten. Diese Speise kann warm oder kalt serviert werden, wobei Bauernbrot und ein frisches Rhöner Bier vorzüglich dazu schmecken.

Gesunde Frühlingsschnitten

So gehe man vor:
Helles Mischbrot oder Weißbrot leicht antoasten, mit frischer Kräuterbutter bestreichen. Einen Esslöffel körnigen Frischkäse darauf verteilen, mit Radieschenscheiben belegen und mit Eierscheiben sowie Petersilie garnieren.

Pikante Quarkbrot-Varianten

Quark war Grundnahrungsmittel in der Region, ließ sich mit zahlreichen anderen Lebensmitteln vom Hof zu köstlichen Speisen verarbeiten und war über Jahrhunderte wichtiger Bestandteil der „Bauernapotheke".

So gehe man vor:
Pro Person nehme man eine Scheibe Bauernbrot oder zwei halbe Schrot- oder Vollkornsemmeln. Dünn mit Butter bestreichen und

darauf nachfolgende Quarkzubereitungen aus 100 g Quark (20 % Fett i. Tr.) anrichten:

– Quark mit 3 EL Milch und 2 EL Pflaumen- oder Zwetschenmus glatt rühren und auf dem Brot anrichten.

– Unter den Quark 3 EL frisches Apfelmus rühren, auf dem Brot oder den Semmelhälften anrichten und etwas gekühlt verzehren.

– Quark mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen, mit 2 EL Milch und 1 EL Schnittlauchröllchen glatt rühren. Auf dem Brot anrichten, mit dünnen Gurkenscheiben ziegelartig belegen und mit 3 Eierscheiben garnieren.

– Quark nur mit Pfeffer würzen, mit 2 EL Milch, 1 EL gehackter Petersilie verrühren und auf die Brotscheibe streichen. Sehr dünn geschnittene Bauernsalamischeiben darauf anrichten, mit Eierscheibe und Gewürzgurkenfächer garnieren.

Sauerkraut-Frischkost-Salat

Man nehme:
500 g Sauerkraut , 3 EL reines Sonnenblumenöl, 1–2 EL Apfelessig (oder Zitronensaft), 4 EL feine Zwiebelwürfelchen, 2 EL gehackte Kräuter, weißen Pfeffer aus der Mühle.

So gehe man vor:
Aus Essig und Öl sowie den Würzmitteln eine Essig-Öl-Soße zubereiten, abschmecken und mit dem frischen, abgetropften Sauerkraut vermengen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp:
Sauerkraut möglichst aus biologisch angebautem Weißkohl einkaufen. Zur Verfeinerung 2 EL halbierte Rosinen oder gehackte Nüsse zugeben bzw. 60 g Weizenkeime unterheben.

Sauerkrautsalat mit Walnüssen

Man nehme:
500 g frisches Sauerkraut, 75 g gehackte Walnüsse, 100 g Apfelwürfel, 100 g feingehackte Zwiebeln, 1–2 EL Sonnenblumenöl, 8 Zitronenfilets.

So gehe man vor:
Sauerkraut mit den anderen Zutaten in einer Kunststoffschüssel vermengen und portionsweise auf den Tellern anrichten. Zitrone schälen und filetieren. Sauerkrautsalat mit je 2 Zitronenfilets garnieren. Dazu reicht man eine diagonal geschnittene Schwarzbrotscheibe.

Sahnemeerrettich

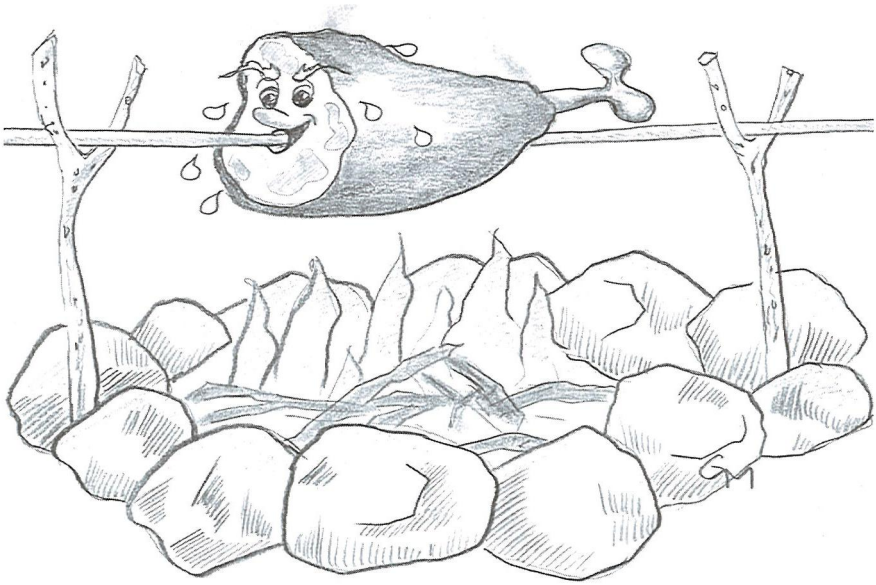
Man nehme:
300 g geriebenen Meerrettich, 250 g süße Sahne, 1 Apfel, Salz, Zucker, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Geriebenen Meerrettich mit Salz, Zucker und dem geriebenen Apfel vermischen, mit Zitronensaft abschmecken und mit fest geschlagener, ungesüßter Sahne binden. Zur Füllung von Schinkenröllchen, zu kaltem fetten Fleisch, zu kalten Eiergerichten und gekochtem Schinken. Zum Spritzen von Garnierungen. Vorzüglich zu gekochtem Fisch (z. B. Karpfen) und geräucherter Forelle oder Lachs. Als Beilage zu Rauchfleisch, Eiern und Käse sowie zur Verfeinerung von Mayonnaisen und Soßen.

Tipp:
Sahnemeerrettich in Formen gefüllt und eingefroren, lässt sich in Scheiben oder Würfel geschnitten servieren.

Schinkensalat

So gehe man vor:
150 g dünne, rohe Rhöner Bauernschinken-Streifen und 300 g gekochte Salzkartoffelscheiben mit 200 g Apfelstifte und 100 g Gewürzgurkenstreifen mischen. Mit einer leichten Kräutermayonnaise überziehen und portionsweise auf mittleren Kopfsalatblättern anrichten und geschmackvoll mit Eierachtel und Tomatenkeil garnieren.



Schinken am Spieß *(Rhöner Spezialität)*

Beliebtes Essen im Rhöngebirge anlässlich von Erntedank- und Kirmesfesten. Meist im Freien am Grill zubereitet.

Man nehme:
2,5 kg rohen Bauernschinken, 2 größere Zwiebeln, 2 Möhren, 2 Petersiliewurzeln, 2 Lorbeerblätter, 1 Bund krause Petersilie, 1,5 l Madeira (oder kräftigen Weißwein).

So gehe man vor:
Ein möglichst mild gepökelter länglicher Rohschinken wird 24 Stunden in eine Marinade aus den Würzzutaten eingelegt, dabei sollte der Schinken ganz mit der Marinade bedeckt sein. Danach wird er auf einen Spieß gesteckt und im Grill, auf einem Drehrost über Glut oder einem Drehgrill im Backraum gegart. Während des Garvorgangs mehrmals mit der Marinadeflüssigkeit begießen, damit er schön saftig bleibt und einen pikanten Geschmack annimmt. Vom Spieß genommen, wird er tranchiert und sofort warm oder kalt zum Verzehr gebracht. Zu verschiedenen Anlässen eine kulinarische Köstlichkeit und eine gastronomisch attraktive Darbietung innerhalb eines Kalten Büfetts oder an einer Tafel.

Weißkrautsalat

„Wisskrüt", Kappus oder „Welscher Kohl" war in der Rhön auf jedem Acker vorzufinden. Er wuchs auf jedem Boden, war gut lagerfähig, ließ sich vielseitig zubereiten und war wichtiger Bestandteil der „Bauern-Apotheke". Weißkohl roh verzehrt gilt als entzündungshemmend, blutverdünnend und verbessert den Schutz gegenüber Infektionskrankheiten.

Man nehme:
500 g Weißkohl, 2 mittlere Äpfel, 150 g Naturjoghurt, 1 TL Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Obstessig (z. B. Himbeeressig), 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz, weißen Pfeffer.

So gehe man vor:
Den Weißkohl hobeln oder fein raspeln, mit etwas Zucker und Salz bestreuen, 20 Minuten ziehen lassen und mit den Händen kräftig durcharbeiten (mürben). Äpfel in Stifte schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zum Salat geben. Öl zufügen und alles gut durch-

einander heben. Aus den verbleibenden Zutaten eine Joghurtsoße rühren, über den Salat geben und alles gut vermengen.

Tipp:
Mancherorts gibt man gehackte Walnüsse dazu. Ganz vorzüglich schmeckt der Krautsalat auch mit Birnen.

Rettichsalat

Man nehme:
300 g weißen Rettich oder Radieschen, 200 g Äpfel, 100 g Schmand, 4 EL Schnittlauchröllchen, Salz.

So gehe man vor:
Rettiche raspeln und sparsam salzen. Äpfel grob raspeln und sofort vermischen. Schmand und Schnittlauchröllchen zufügen und alles vorsichtig durcheinander heben.

Tipp:
Einige Rettiche aushöhlen und mit zerkleinertem Kandiszucker oder Honig füllen, 3 Stunden stehen lassen und dann auslöffeln, dabei die Seitenwände der Aushöhlung mit verzehren. Wirkt schleim- und hustenlösend sowie lungenstärkend.

Ähnlich wirkt **Rhöner Zwiebelzucker.** Dazu werden 300 g rohe Zwiebeln püriert und mit 100 g Zucker oder Honig gründlich verrührt. Über Nacht ziehen lassen, am Tag darauf bei Erkältungskrankheiten, Husten und Heiserkeit 5–8 EL über den Tag verteilt einnehmen, bis alles nach 4–5 Tagen aufgebraucht ist.

Weiße Bohnen nach Bäuerinnenart

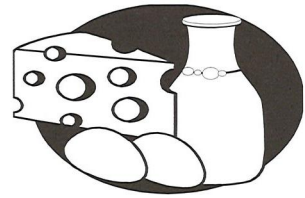
(mündlich überliefert)

Man nehme:
300 g weiße Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 100 g Zwiebeln, 4 EL Schnittlauchröllchen, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Sonnenblumenöl (auch Leinöl), Bohnenkraut, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Die Bohnen in 1,5 l Wasser kochen, bis sie gar sind, dann abtropfen lassen. Aus sehr fein geschnittenem Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Soße rühren, über die abgekühlten Bohnen geben und 15 Minuten durchziehen lassen. Schmeckt köstlich zu Ziegen- und Lammbraten, Kurzbratgerichten, zu Fleisch vom Grill oder zum Abendbrot

Metzgers Aufstrich

(Rhöner Spezialität)



Man nehme:
150 g Limburger Käse, 150 g Siede- oder Kesselfleisch, 4 EL Butter, 4 Scheiben Rhöner Bauernbrot, 4 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Erst den Käse, dann das Kesselfleisch durch die kleine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit weicher Butter vermengen, reichlich pfeffern und sparsam salzen. Das Bauernbrot damit bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Köstlich zur Vesper- und Abendmahlzeit und einem Krug dunklen Rhöner Biers.

Kalte Würze

So gehe man vor:
50 g Knoblauch hacken, mit 150 g gehackten Walnüssen und 300 g kleinen Schwarzbrotwürfeln pürieren. Soviel Gemüsebrühe zugeben, bis eine dickliche Würzpaste entsteht. Mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und wenig Salz auf den persönlichen Geschmack abstimmen. Zu Grillgerichten, kalten Braten und Soßen.

Küchentipps von Rhöner Hausfrauen:

– Gewürzgurken halten sich im angebrochenen Glas länger, wenn man in die Gurkenbrühe ein Stück geschälten Meerrettich gibt.

– Getrocknete Brotreste von dunklem Bauernbrot lassen sich fein mahlen und eignen sich sehr gut zum Panieren von Fleisch und Fisch sowie zum Binden von Saucen.

– In manchen Orten der Rhön steht besonders köstlicher Schweinebraten auf dem Tisch. Dazu gibt man 0,5 l Bier und einen gewürfelten säuerlichen Apfel zum Bratfond.

– Einen feinen Geschmack erhält Sauerkraut, wenn kurz vor der Fertigstellung ein Teelöffel Senf und 2 EL Zitronensaft zugesetzt werden.

Deftige Braten mit feinen Soßen sind des Rhöners liebstes Kind

Rinder hatten beim Rhöner Kleinbauern kaum Bedeutung; sie standen in den Ställen der Großbauern und Gutsbesitzer. Zur Eigenversorgung der Familie wurden Schweine gehalten sowie die anspruchslosen Schafe und Ziegen. Große Braten gab es ohnehin nur an Fest- und Feiertagen. Schweine als „Restverwerter" auf dem Rhönbauerhof lieferten vorrangig das Fleisch zur Herstellung von Schinken sowie für die Koch--und Dauerwürste. Hochwertige Fleisch und Wurstwaren wurden auf den Wochenmärkten der umliegenden Städte von den Bauern verkauft. Mit dem bei der Schlachtung angefallenen Speck, Schmer und Schmalz stand das ganze Kalenderjahr über Fett zum Braten und Backen kostengünstig zur Verfügung.

Viele Jahrhunderte lang waren Ziegen und Schafe für die Rhönbewohner zuverlässige Fleisch- und Milchlieferanten. Die anspruchslosen Schafe galten in der Rhön als „Pfennigsucher" und die Ziegen als „Kuh des kleinen Bauern". Während die Schafe in der Herde die Waldwiesen, Berghänge und Huten der Rhön kurz hielten, suchten die Ziegen im Hausgarten oder den Dorfwiesen ihr Gras. Bis etwa um 1920 oder 1930 waren Braten vom Ziegen- und Schafsfleisch begehrte Festtagsgerichte sowohl für die fürstliche Tafel als auch für den Tisch des armen Bauern.

Rhöner Schäferbraten

Man nehme:
800 g Lamm- oder Schafkeule ohne Knochen, 3 mittelgroße Zwiebeln, 0,75 l Buttermilch, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Lammkeule mit einigen Knoblauchstiften spicken. Lorbeerblätter, Nelken und Zwiebelscheiben dazugeben und mit Buttermilch übergießen, bis die Keule vollständig bedeckt ist. Dann abdecken und 35 Stunden marinieren lassen. Danach die Keule aus der Beize nehmen und kurz in ein Küchentuch einschlagen, damit sie außen trocken wird. Nun die Keule mit Sonnenblumenöl einpinseln und von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Den Braten mit Marinadeflüssigkeit auffüllen und zugedeckt 40 Minuten garen lassen. Fleisch herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen und anschließend in dickere Scheiben tranchieren. Bratenflüssigkeit passieren, binden und abschmecken. Bratenstücke unterm Grill oder im Backraum auf Verzehrtemperatur von ca. 80 °C bringen, dabei dürfen sie auch ein wenig knusprig werden.

So richte man an:
Auf vorgewärmten Tellern den Braten sehr heiß servieren. Dazu passen Kartoffel-Bohnen-Gemüse und ein kräftiges Bier (Rhöner Schwarzbier oder Rhönbock).

Rhöner Bratwürste in Gemüsesoße

Man nehme:
200 g Möhren, 150 g Lauch, 150 g Sellerieknolle, 4 Scheiben deftiges Bauernbrot, 4 Rhöner Bratwürste oder Knacker, 0,15 l Brühe, 3 EL Sahne, 1 TL Senf, 3 EL Reibekäse, 3 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Möhren und Sellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in der heißen Brühe ca. 5 Minuten kochen. Dann den in Rollen geschnittenen Lauch, den Senf und die Sahne zufügen, nochmals 5 Minuten kochen lassen, alles gut durchrühren und mit wenig Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Zum Schluss den Reibekäse unter die Gemüsesoße geben und schmelzen lassen sowie die gehackte Petersilie in die fertige Soße geben. Die Bratwürste oder Knacker braten. Ein frisches Bier und reichlich frisches Bauernbrot dazu reichen, damit die Soße damit aufgetunkt werden kann.

Ziegenfleisch

Jungziegen, auch Kitz oder Zicklein, haben ein Alter von 6 bis 10 Wochen und besitzen ein zartes, fettarmes und sehr schmackhaftes Fleisch von blassrosa bis hellroter Farbe. Angebotszeit: Ende März bis Ende April (Frühjahrsziegen).
Ziegen werden 3 bis 10 Monate alt. Sie liefern hellrotes bis kräftig rotes Fleisch mit feinem Geschmack. Angebotszeit: September bis November (Herbstziegen).
Das helle Ziegenfleisch ist eine Delikatesse. Als „weißes Ragout" oder Braten über offenem Feuer. Gerichte, mit Kräutern oder Wiesenheu zubereitet, begeistern die Kenner.

Ziegenfleisch ist günstig für die Ernährung und ähnelt im Gehalt an Eiweiß, Fett und Nahrungsenergie dem Geflügel- oder Kaninchenfleisch.

Lamm- und Schafsfleisch

Sogenannte Milchlämmer haben sich nur von der Milch der Mutterschafe ernährt und in der Fütterung noch kein Gras erhalten. Sie sind 2 ½ bis 3 Monate alt. Ihr hellrotes Fleisch ist fettarm und zart. Angebotszeit: März/ April (Osterzeit).
Mastlämmer oder junge Schafe kommen im Alter von 6 – 8 Wochen zur Schlachtung. Ihr Fleisch ist kräftig hellrot, marmoriert und zart. Frisches Lammfleisch bringt im September bis Dezember die beste Qualität.
Ein Jahr alte und ältere Tiere bieten nicht mehr die Geschmacks- und Fleischqualität der jüngeren Tiere.
In Rotwein oder Sauermilch gebeizte Bratenstücke, Gulasch, Kurzbratstücke, wie Lammkoteletts oder Lendennüsschen, sowie Grillgerichte sind gleichermaßen rustikal-deftig wie delikat. Lamm- und Schafsfleisch sind gute Eiweißlieferanten und überzeugen durch gute Bekömmlichkeit.

„Herr, du schufst das Rhönerland,
gib', dass wir's für dich erhalten,
seine Schönheit ganz entfalten,
dienen ihm mit Herz und Hand!"

Liedertext von Josef Kuhn

Schöpfbraten von der Ziegenkeule

Man nehme:
1 kg Ziegenkeule mit Knochen, 150 g Suppengrün, 1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Butterschmalz, 1 Sträußchen Petersilie, 0,2 l Weißwein.

So gehe man vor:
Knochen aus der Keule auslösen und in Stücke zerteilen. Das Keulenfleisch mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zu einer Braten-

rolle verschnüren. Butterschmalz erhitzen und darin die Bratenrolle von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Knochenstücke, grobe Zwiebelstücke, Petersilienstiele, grob zerkleinertes Suppengrün und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe hinzufügen und kurze Zeit mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend im Backraum im verschlossenem Bräter 20 Minuten, bei älteren Tieren 30 Minuten bei 180 °C garen. Nach der angegebenen Garzeit werden der Deckel abgenommen, 0,5 l Wasser oder Brühe angegossen und der Braten ständig mit dem doch reichlichen Bratenfond „beschöpft".

So richte man an:
Braten 1 Std. ruhen lassen. Bratschnur entfernen, das Fleisch in dickere Scheiben schneiden und in der Sauce warm halten. Mit Kartoffelbrei oder Kartoffelklößen anrichten und grünen Salat als Beilage reichen.

Panierte Kitzrückenscheiben

Man nehme:
800 g Rückenfleisch von einer jungen Ziege, 3 Eier, 6 EL Mehl, 100 g Semmelbrösel, ½ zerdrückte Knoblauchzehe, ½TL Rosmarin, 1 EL gehackte Basilikumblätter, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, weißen Pfeffer, 2 EL Butter, 12 Apfelschnitze, 200 g Speiseöl.

So gehe man vor:
Rückenfleisch vom Rückgrat lösen und quer in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas mit dem Handballen plattieren, mit weißem Pfeffer und wenig Salz würzen. Aus Knoblauch, Basilikum, Rosmarin und Petersilie eine Würzmischung herstellen und damit beide Seiten des Fleischstücks einreiben und fest andrücken. Nun die Fleischstücke erst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und am Ende in Semmelbrösel wenden und fest andrücken. Die panierten Fleischstücke von beiden Seite je 3 Minuten kurz und kräftig in reichlich heißem Sonnenblumenöl ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenkrepp (früher auf Wiesenheu) legen.

So richte man an:
Nach typisch Rhöner Art wird mit einem Kartoffelsalat (mit Essig, Öl, feingehackter Petersilie) serviert. Das heiße, panierte Fleischstück wird auf dem Teller angerichtet, mit einigen Butterflocken belegt und mit 3 Apfelschnitzen garniert. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Rhöner Fingerlinge

Man nehme:
800 g Hackmasse vom Schwein, 80 g durchwachsenen Speck, 4 EL gehackte Schalotten, 2 größere Eier, 80 g eingeweichte altbackene Semmel, 3 EL Butter oder Schmalz, 1 EL Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Zitronenschale, Pfeffer.

So gehe man vor:
Feinwürflig geschnittenen Speck mit den restlichen Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten, 30 Minuten zugedeckt stehen lassen, um dann daumendicke Bratlinge zu formen. Bratlinge in Butter oder Schmalz gut durchbraten.

So richte man an:
Für eine Person sind 3–4 Bratlinge zu rechnen, dazu reicht man frischen Blattsalat mit viel Kräutern sowie einen Kanten Bauernbrot oder in heutiger Zeit Bratkartoffeln. Früher wurden die Rhöner Fingerlinge nebst dem Salat und dem Brot mit den Fingern gegessen.

Tipp:
Auch aus einer Hackmasse halb Lamm und halb Schwein sowie in Schweineschmalz gebraten schmecken die Fingerlinge vorzüglich.

Hirtenspieß mit Butterbohnen
(mündlich überliefert)

Man nehme:
700 g ausgelösten Rücken oder Keule vom Schaf, 2–3 Knoblauchzehen, 3 gelbe Paprikafrüchte, 0,25 l trockenen Rotwein, 5 EL saure Sahne, Pfeffer, Salz, Senf, Soßenbinder für dunkle Soßen.

So gehe man vor:
Paprikaschoten mit einem Tuch abreiben, Kerngehäuse entfernen und in 2,5 x 2,5 cm große Stücke schneiden. Dann das Fleisch in 3,0 x 3,0 cm große, flache Stücke schneiden, mit Senf, Pfeffer und Salz würzen. Fleischstücke, Paprikastücke und dünne Knoblauchscheiben abwechselnd auf Spieße stecken. Im Grill oder Bräter in etwas Bratfett 30 Minuten bei 200 °C braten. Dabei öfter mit einigen Löffeln Rotwein begießen. In den Bratfond saure Sahne einrühren und aufkochen lassen. Soße mit Soßenbinder leicht andicken und abschmecken.

So richte man an:
Die Hirtenspieße sehr heiß servieren. Dazu werden Butterbohnen mit Gartenkresse, gebackene Tomaten und Salzkartoffeln gereicht. Mit einem brennenden Obstler übergossen und angezündet, lässt der feurige Hirtenspieß die Herzen der Gäste höher schlagen. In früheren Zeiten wurden Hirtenspieße an Lagerfeuern gebraten und mit Selbstgebranntem übergossen.

Forellen-Rührei *(Rhöner Spezialität)*

Man nehme:
250 g geräucherte Forellenfilets, 8 Eier, 4 EL Mineralwasser, 4 EL Zwiebelwürfel, 4 EL gehackte Petersilie, 50 g Butter, 1 Messerspitze Senf, Salz.

So gehe man vor:
Forellenfilets mit zwei Gabeln zerpflücken und mit den Zwiebelwürfeln in heißer Butter kurz anbraten. Eier mit Mineralwasser verquirlen und würzen. Eiermasse zusammen mit der Petersilie über den Fisch geben und bei kleiner Hitze gerinnen lassen, dabei vorsichtig die Eier-Fisch-Masse umrühren.

Spiegelei-Schnitte

Man nehme:
4 Scheiben helles Landbrot, 4 EL Schnittlauchröllchen, 8 Eier, 8 Tomatenscheiben, 8 dünne Apfelscheiben ohne Kerngehäuse und Schale, Butter.

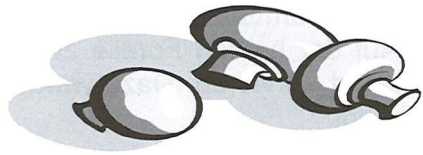
So gehe man vor:
Landbrot mit Butter bestreichen, mit jeweils 2 Tomaten- und Apfelscheiben belegen und darauf ein doppeltes Spiegelei anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Waldpilzklöße (Wickelhütes)

Man nehme:
Für die Knödel: 800 g Kartoffeln, 100 g Kartoffelstärke, 130 g Vollkornmehl, 4 mittlere Eier, 1 Prise Muskat, Salz.
Für die Füllung: 300 g gemischte Waldpilze (Pfifferlinge, Maronen, Butterpilze, Steinpilze), 5 EL gehackte Zwiebeln, 3 EL gehackte Petersilie, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Fertig gekochte Pell- oder Salzkartoffeln durch die Kartoffelpresse geben und bis zum anderen Tag stehen lassen. Tags darauf Kartoffelstärke, Mehl sowie die Eier unter die Kartoffelmasse arbeiten und mit Salz und geriebenem Muskat würzen. Teig auf dem Tisch 0,5 cm dick ausrollen und in 10 cm breite und 15 cm lange Rechtecke schneiden. Pilze putzen, klein schneiden und im kochenden Wasser ca. 5 Minuten abkochen lassen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In einem Tiegel Butter erhitzen und die Pilze und Zwiebeln darin schmoren lassen, mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Kurz vor Ende die gehackte Petersilie zugeben und kurz mit ziehen lassen. Pilzfüllung auf die Kartoffelrechtecke (Hütes) geben, „wickeln" und die Kanten festdrücken. In kochendes Salzwasser geben und 20–25 Minuten gar ziehen lassen.

So richte man an:
Wickelhütes passen zu Schweine-, Lamm- und Wildbraten und schmecken vorzüglich. Viele Familien haben so ihr eigenes Wickelhütes-Geheimrezept überliefert und hüten es wie einen kleinen Schatz. Mancherorts werden sie in einem Tiegel mit heißer Butter nochmals angeschwenkt und „solo" gegessen oder mit gerösteten Semmelbröseln bestreut serviert.



„Gar lieblich dringen aus der Küche
bis ans Herz die Wohlgerüche.
Hier kann die Zunge, fein und scharf,
sich nützlich machen und sie darf."

Wilhelm Busch

Rhöner Bachforelle in Nussbutter

Der Wohlgeschmack einer lecker zubereiteten Rhönforelle ist ein jahrhundertealtes Markenzeichen der guten Rhöner Küche. Jede Hausfrau und jeder Gasthof haben bei der Zubereitung ihr eigenes, in Familientradition überliefertes Rezept.

Man nehme:
4 frische Bachforellen, 0,5 l frische Milch vom Bauernhof, 100 g gehackte Haselnüsse, 150 g Mehl, 100 g Butter, 0,1 l Sonnenblumenöl, 4 EL gehackte Petersilie, weißen Pfeffer, Salz,

So gehe man vor:
Die vorbereiteten Forellen etwa 30 Minuten in Milch einlegen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und alles 5 Minuten einziehen lassen. Die Forellen außen und besonders gut innen mit Salz und weißem Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Haselnüsse sehr fein zerkleinern und unter die cremig gerührte Butter geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

So richte man an:
Die Forelle auf einen vorgewärmten Teller legen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Auf der heißen Forelle zwei Esslöffel Nussbutter anrichten und sofort servieren. Dazu werden Salzkartoffeln oder lockerer Reis gereicht.

Ziegenkotelett

Man nehme:
4 Koteletts vom Ziegenrücken, 1 EL Bratfett, 3 EL Pfefferminzlikör, 120 g Butter, 1 EL gehackte Pfefferminzblätter, 3 EL Weißwein, 4 Eigelb, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Ziegenkoteletts etwas klopfen, die Ränder leicht einschneiden, würzen, zuerst in Bratfett, danach in 1 EL Butter jede Seite jeweils 3–5 Minuten braten. In einem Topf die restliche Butter erhitzen. Eigelb sowie Weißwein bei schwacher Hitze zu einer Holländischen Soße aufschlagen. Nun die Butter nach und nach einrühren, mit Pfeffer und sparsam mit Salz würzen. Mit Pfefferminzlikör verfeinern und mit gehackten Pfefferminzblättern garnieren. Dazu passen Brokkoli-Blumenkohl – oder Schwarzwurzeln naturell gehalten – und Salzkartoffeln.

Die Wunderquelle

Im Rhöngebirge quillt ein Born,
Der macht euch frisch und munter.
Er fließt durch Wiesen, Busch und Dorn
Zum Bach ins Tal hinunter.

Wer davon schlürft, erhält sich jung
Und flink wie die Forelle.
Drum lob' ich mir die Wanderung
Zu jener Wunderquelle.

August Herbart, 1936

Schweinekamm nach Kreuzberger Art
(Rhöner Spezialität, mündlich überliefert)

Man nehme:
800 g Schweinekamm, 100 g Margarine, 200 g Möhren, 200 g Zwiebeln, 100 g Sellerie, 0,25 l Fleischbrühe, 1–2 EL Senf, 3–4 EL Tomatenmark, 2 EL Kartoffelstärke, schwarzen Pfeffer, Salz, Kümmel.
Für die Beize: 0,5 l Kreuzberg-Bier, 1 kleinere Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren.

So gehe man vor:
Eine kleinere Zwiebel in Ringe schneiden. Aus den Zutaten eine Beize herstellen und das mit Senf bestrichene Kammstück 20–25 Stunden darin marinieren. Danach das Fleisch aus der Beize nehmen, abtropfen lassen, leicht salzen und pfeffern sowie mit gemahlenem Kümmel würzen. Zwiebeln in Ringe, Möhren und Sellerie in grobe Würfel schneiden. In heißem Bratfett von allen Seiten gut anbraten. Mehrmals mit kaltem Wasser ablöschen. Nun das Gemüse in die Pfanne geben, kurz mitbraten und nochmals mit Wasser ablöschen. Tomatenmark unterrühren und die Fleischbrühe auffüllen. Nun die verschlossene Pfanne zum Garen 40–50 Minuten in den Backraum stellen. Zwischenzeitlich immer mit etwas Bierbeize-Flüssigkeit auffüllen. Das Kammfleisch herausnehmen, 20 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und warm halten. Die Soße mit etwas angerührter Kartoffelstärke binden, aufkochen lassen und abschmecken. Dazu werden gekochtes Sauerkraut und Klöße gereicht.

Kartoffelplätzchen mit Ziegenkäse
(Rhöner Spezialität)

Eine Zubereitung von feinem Geschmack und Aussehen. Besonders im Herbst und zur Adventszeit wurden die würzigen Plätzchen mit reichlich Apfelmus verzehrt.

Man nehme:
500 g Kartoffeln, 250 g Ziegenkäse, 1 Ei, 2 EL Mehl, 4 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz, Majoran.

So gehe man vor:
Kartoffeln schälen und nicht zu fein raspeln. Würzen, ein Ei und das Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Kartoffelmasse zu handtellergroßen Plätzchen formen, in einer gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten. Auf die fertigen Plätzchen je 2–3 Scheiben Ziegenkäse legen, Deckel auf die Pfanne decken und in 3 Minuten den Käse zerlaufen lassen. In der Rhön wird dazu Apfelmus gegessen. Die Kartoffelplätzchen schmecken auch mit Schafskäse lecker.

Rhönschäfer - Spieße
(mündlich überliefert)

Man nehme:
500 g junges Lamm- oder Ziegenfleisch aus der Keule, 4 kleinere Zwiebeln, 100 g Naturspeck, 500 g grüne Bohnen, 3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Das Fleisch in daumendicke Stücke schneiden, den Speck in sehr dünne Quadrate und die Zwiebeln in Scheiben. In eine Schüssel das Öl sowie die Knoblauchscheiben geben und darin das Fleisch mehrfach wenden und abgedeckt zwei Stunden marinieren lassen. Zwischendurch wieder einige

Male wenden. Danach das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, abwechselnd mit Zwiebelscheiben und Speck auf Holzspieße stecken, mit dem Öl aus der Schüssel bepinseln und grillen oder braten. Auch zwischendurch immer wieder mit dem restlichen Knoblauchöl bepinseln.

Die Rhön

Weite Täler, steile Hänge,
Kuppen, Kegel, hohe Matten,
Städte, dicht gedrängte Dörfer,
weiter Täler kühler Schatten.

Angler an den schnellen Bächen,
Bauern ihre Äcker pflügen.
Rinder weiden. Auf den Huten
Schimmert weiß das Fell der Ziegen.

Aufgeriss'ner Berge Flanken
Hallen hell vom Hammerschlag,
und der Sägen schrill Gekreische
dringt durch den nebelfeuchten Tag.

Lieder klingen unter Linden,
tönen Reime wohlbekannt.
Harte, schwielenvolle Hände
Segnen werkend unser Land.

Harry Gerlach, 1958

Schinkenröllchen mit Brokkoli

Man nehme:
8 Scheiben rohen, geräucherten Schinken, 12 größere Brokkoliröschen, 80 g Margarine, 2 TL Zucker, 100 g Semmelmehl, 2 EL gehackte Kräuter, Salz.

So gehe man vor:
Brokkoliröschen mit dem Zucker ins kochende Wasser geben und im verschlossenen Topf 8–10 Minuten garen. Brokkoli abtropfen lassen und in mit Margarine angeröstetem Semmelmehl wälzen. Die dünnen Schinkenscheiben mit Kräuter bestreuen und zusammenrollen. Brokkoli mit Schinkenröllchen und Kartoffelpüree auf dem Teller anrichten.

Fuhrmannsschmaus

Man nehme:
4 Scheiben vom ausgelösten Kotelettstrang, 100 g gekochten Schinken, 4 größere Scheiben Bauernbrot, 200 g Pfifferlinge (oder Wald-Mischpilze), 2 EL Öl, 4 EL Mehl, 2 EL gehackte Petersilie, 3 EL Butter, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Pilze putzen, waschen, in etwas gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In einem Tiegel Butter erhitzen und die Pilze darin anschwenken, mit Petersilie bestreuen. Fleischstücke plattieren, würzen und mehlieren. Öl erhitzen und darin die Steaks von beiden Seiten kurz braten. Die Kochschinkenscheiben werden im gleichen Tiegel ebenfalls kurz angebraten. Das Bauernbrot ohne Butter verwenden.

So richte man an:
Auf jeder Brotscheibe ein Steak anrichten, darauf die angebratene Kochschinkenscheibe und die in Butter angeschwenkten Pilze verteilen. Dazu wird reichlich frischer Salat gereicht.

Zwiebel-Salami-Tiegel
(Rhöner Spezialität)

Dieses Gericht war typisch für diese arme Gebirgsregion und wird bis in die heutige Zeit hinein noch gerne verzehrt. Es ermöglichte eine gehaltvolle und schmackhafte Resteverwertung.

Man nehme:
5 Semmeln vom Vortag, 0,3 l Milch, 150 g Salami (oder Rhöner Knacker), 200 g Zwiebeln, 50 g Speck, 4 Eier, 3 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, Muskat.

So gehe man vor:
Knacker in Scheiben, Salami in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in ausgelassenem Speck glasig anbraten. Semmeln halbieren und in einem zweiten Tiegel ohne Fett leicht antoasten. Milch mit Pfeffer und Muskat würzen und die Semmelhälften darin einweichen, bis sie krümelig werden. Eier trennen und die Eigelbe unter die Semmelmasse rühren. Eierschnee schlagen und unter die Masse heben. Nun die Semmel-Eier-Masse über die Wurstmasse geben und von beiden Seiten kurz braten. Mit Petersilie bestreuen und mit frischem grünen Salat zu Tisch bringen.

Tipp:
Gut zubereiten und servieren lässt sich das Gericht auch in 4 Portionspfannen. Manche Hausfrau zerpflückt die Masse beim Braten mit einer Gabel.

Rhöner Waldziegenbraten *(Braune Bergziege)*

Man nehme:
2,5 kg Ziegenkeule oder -rücken, 100 g Sonnenblumenöl, ½ Knoblauchzehe, 100 g gewürfelte Zwiebeln, je ½ TL Thymian und Majoran, Zitronensaft, Jodsalz, schwarzen Pfeffer, je 1 EL Zitronenmelisse, Petersilie und Kerbel.

Für die Soße: 150 g Naturjoghurt, halbtrockenen Weißwein, Zucker, Jodsalz und Pfeffer.

So gehe man vor:
Die frischen Küchenkräuter fein hacken, mit Jodsalz und Pfeffer mischen. Mit dieser Würzmischung das vorbereitete Bratenstück allseitig einreiben und 10 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt ziehen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin das Bratenstück von allen Seiten 15 Minuten anbraten. Nun den fein geschnittenen Knoblauch und die Zwiebelwürfelchen zufügen und kurz mitbraten lassen. Mit 0,75 l heißem Wasser auffüllen und bei ca. 200 °C 2 Stunden garen lassen. Zwischendurch den Braten öfters mit Bratfond begießen. Das fertige Bratenstück aus der Pfanne heben und nach kurzer Ruhephase tranchieren und warm halten. Den Bratenfond nochmals kurz aufkochen, mit dem Joghurt und einem Schuss Weißwein verrühren. Mit einer Prise Zucker und etwas weißem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

So richte man an:
Die Fleischtranchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heißen Bratensoße übergießen. Zu diesem delikaten Braten werden Klöße oder junge Kartoffeln sowie eine Gemüseplatte getrennt gereicht. Unter heutigen Voraussetzungen gelingt dieser traditionelle Braten vorzüglich im Bratschlauch.

Zur Viehzucht in der Rhön

Historische Anmerkung

„Die Viehzucht ist in der Rhön immer mehr im Aufblühen. Die Ziegenzucht, die sich in der Rhön besonders lohnt, bringt dem Rhöner neben der gesunden Milch die Festbraten für die Feiertage, während die beliebten Rhönhammel und Rhönschafe als gern gekauftes Schlachtvieh weit hinaus ins Land gehen. Auch die Gänsezucht wird

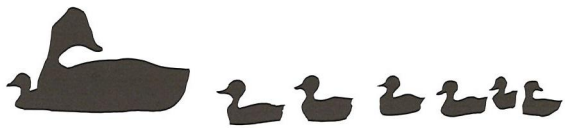
stark betrieben, und wer Gelegenheit hat, im Frühjahr eins von den ärmeren Wohnhäusern zu betreten, in deren einziger Wohnstube die Familie zusammen lebt mit den jungen Gänschen, manchmal auch mit jungen Schweinen noch dazu, die sich in den Ställen nicht warm genug glauben, muß die Tierliebe und die Mühe der Rhöner wohl anerkennen."

Hermann Knott, 1920

Pikante Schinkenknödel

Man nehme:
6 altbackene Semmeln, 0,3 l Milch, 200 g Mehl, 2 größere Eier, 1 Eigelb, 100 g Margarine, 150 g Schinken, 4 El Zwiebelwürfel, 2–3 El Butter, Jodsalz, Muskat.

So gehe man vor:
Brötchenscheiben in Milch einweichen, die Eier dazugeben und alles mit dem Mehl verarbeiten, mit Muskat würzen und die zerlassene Margarine zufügen. Schinken feinwürflig schneiden und in der Butter mit den Zwiebelwürfeln zusammen anschwitzen. Nun unter die Knödelmasse geben und zu einem glatten Teig verarbeiten, Knödel formen und in leicht gesalzenem Wasser bei 90 °C, je nach Größe etwa 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.



Entenbrust in Sauerkirschsoße
(Rhöner Spezialität)

Man nehme:
4 Entenbruststücke, 300 g entsteinte Sauerkirschen, 1 Knoblauchzehe, 0,125 l Fleischbrühe, 100 g geschmacksneutrale Bratmargarine, 4–5 El Madeirawein, 1 El Mehl, 50 g Butter, Paprika edelsüß, Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Zucker, gehackte Petersilie.

So gehe man vor:
Vorbereitete Entenbruststücke mit Paprika, Jodsalz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in heißer Margarine goldgelb braten. Zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und zugedeckt ca. 40 Minuten im Backraum garen lassen. Die gegarten Bruststücke aus dem Bratfond nehmen und warm halten. Den Bratfond mit Fleisch- oder Geflügelbrühe ablöschen, die mit Zimt gewürzten Sauerkirschen zugeben und 5 Minuten schwach kochen lassen. Mehl und Butter miteinander verarbeiten und die Soße damit binden. Mit Zucker und Madeirawein die Soße abschmecken und in einer Sauciere servieren. Dazu isst man Wickelhütes, Kartoffelklöße oder Kroketten.

Rhöner Apfelkartoffeln

(Rhöner Spezialität, mündlich überliefert)

Man nehme:
500 g Äpfel, 500 g Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 4 EL Butter, 60 g Bauchspeck, 0,1 l Mineralwasser, 3 TL Zucker, 3 EL gehackte Petersilie, 1 EL Weinessig, Salz.

So gehe man vor:
Geschälte Kartoffeln in grobe Würfel schneiden, wie Salzkartoffeln kochen, abgießen und abdampfen lassen. Geschälte Äpfel grob würfeln, in Mineralwasser mit etwas Butter, Zucker und einer Prise Salz bissfest dünsten. Kartoffel- und Apfelwürfel vermengen und mit etwas Essig abschmecken. Feinwürfligen Speck ausgehen lassen und die feinen Zwiebelwürfel darin hellbraun schwitzen. Nun alles über die Apfelkartoffeln geben, vorsichtig unterheben und mit Petersilie bestreuen. Eine vorzügliche Beilage zu heißen Rhöner Knackern, Bratwurst oder gebratener Leber.

Kammfleischscheibe „Rhöner Art"

Man nehme:
8 mittelgroße Kammfleischscheiben vom Schwein, 0,5 l Kreuzberg-Bier, 4 Scheiben vom runden Bauernbrot, 500 g Zwiebeln, 4 EL Schweineschmalz, 2 EL Öl, 4 EL Senf, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Marinade aus Bier, Senf, Speiseöl über Nacht einlegen. Die Fleischscheiben abtropfen lassen und in heißem Schmalz von beiden Seiten je ca. 4 Minuten kräftig braten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und im Bratfett kross braten.

So richte man an:
Bauernbrot ganz dünn mit Senf (oder Ketchup) bestreichen, darauf zwei gebratene Kammfleischscheiben anrichten und mit reichlich Zwiebelringen belegen. Dazu reicht man Kartoffelsalat oder Rhöner Apfelkartoffeln sowie einen frischen Salat.

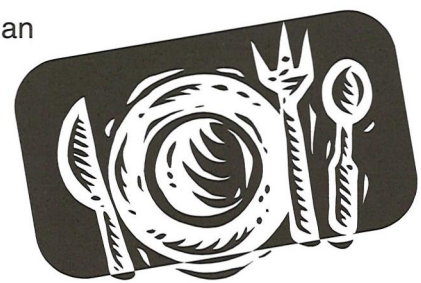
Semmelgeräusch

Man nehme:
0,8 l Milch, 6–8 Semmeln vom Tag zuvor, 3 EL Butter 10 Eier, Muskatnuss, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz.

So gehe man vor:
Von den Semmeln die Rinde entfernen und in der Milch ca. 1 Stunde einweichen. Dabei wird nur soviel Milch zugegeben, wie die Semmelmasse aufnimmt. Eier verquirlen, mit einer Prise Salz, dem Zucker und geriebener Muskatnuss würzen und die Eiermasse mit der Semmelmasse vorsichtig verrühren. Alles in eine gebutterte Kasserolle geben, glatt streichen und bei 180 °C 30 bis 40 Minuten backen.

So richte man an:
Dazu reicht man je nach Jahreszeit Johannisbeer- oder Kirschkompott, Grütze aus Waldbeeren oder geschmortes Obst. Eine süße Soße passt ebenfalls vorzüglich dazu.

Tipp:
Noch feiner schmeckt's, wenn man 0,2 l Milch durch süße Sahne und den Muskat durch Zimt ersetzt.



Rebhühner nach Rhöner Art

Man nehme:
4 garfertig vorbereitete Rebhühner, 150 g Speck, 700 g frisches Sauerkraut, 2 EL Schmalz, 2 Äpfel, 2 Birnen, 600 g Kartoffelpüree, 0,1 l Weißwein, 3 EL Butter, 0,4 l saure Sahne, 150 g Zwiebeln, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer.

So gehe man vor:
Gewürfelte Zwiebeln im Schmalz glasig dünsten, Sauerkraut dazugeben und 10 Minuten mitdünsten. Nun kleinwürflig geschnittene Äpfel und Birnen unterheben und etwas Weißwein angießen, nochmals 10 Minuten dünsten lassen. Garfertige Rebhühner salzen und pfeffern. Sehr dünn geschnittene Speckscheiben mit Küchenzwirn über die Brustseiten binden. Erst in Schmalz, später in Butter bei 200 °C ca. eine halbe Stunde braten, dabei öfters mit Bratflüssigkeit und zuletzt mit saurer Sahne begießen. In den Bratfond gibt man zerdrückte Wacholderbeeren.

So richte man an:
Fertiges Rebhuhn auf einem Bett aus Sauerkraut anrichten und Kartoffelpüree als Kranz um das Sauerkraut anordnen. Zuletzt gibt man über das Gericht noch frischen Pfeffer aus der Mühle.

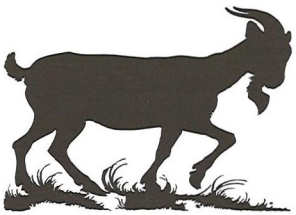
Quatsche onn Kartüffel *(Pflaumen + Kartoffeln)*

Man nehme:
500 g gedörrte Pflaumen, 500 g geräucherten Bauchspeck, 1000 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 TL Zucker, Salz, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Butter, 3 EL Mehl.

So gehe man vor:
Die gedörrten Pflaumen kalt abspülen und tags zuvor in kaltem Wasser zum Weichen ansetzen. Den Bauchspeck in Würfel schneiden (1 cm), mit den groben Zwiebelwürfeln, Lorbeerblättern,

Nelken, und Zucker in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen ansetzen. Nach 20 Minuten die Kartoffelwürfel hinzugeben und fertig garen. Falls gewünscht, kann etwas Fett abgeschöpft werden. Die eingeweichten Pflaumen und den Zitronensaft zufügen und nochmals 8 bis 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Aus Butter und Mehl eine braune Mehlschwitze bereiten und die Brühe damit binden.

So richte man an:
In der Rhön wurde ein Kanten Bauernbrot und mancherorts Sauerkraut dazu gegessen. Ein Obstler fördert nach dem Mahl die Verdauung.



Hofbraten

Die abgelegenen Höfe in der Rhön sowie die mittleren und größeren Bauern produzierten ihr Schlachtfleisch „am Hofe". Meist hatten die Lämmer, Schafe, Ziegen und Kaninchen sogar einen eigenen Namen.

Man nehme:
1 kg Fleisch aus der Keule von o. g. Tieren, 0,15 l Buttermilch, 3 EL Schweineschmalz, 0,5 l Wasser, 1 EL Senf, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, Pfeffer, Salz, evt. Knoblauch.

So gehe man vor:
Das Fleisch waschen, abtrocknen, salzen und pfeffern und mit Senf und Tomatenmark bestreichen. Das Fleischstück in heißem Schmalz von allen Seiten knusprig anbraten. Wasser angießen und ca. 30 Minuten in geschlossener Pfanne fertig garen. Mit dem in Buttermilch angerührten Mehl den Bratsatz binden. Mit Pfeffer und Tomatenmark abschmecken. Dazu passen sehr gut Wickelhütes oder Klöße.

Gekochte Hutzeln mit Hefeklößen

„Hutzeln und Hüt's" war schon ein etwas feineres Essen im Rhöngebirge. Obst, das man in der Saison nicht verwerten konnte, wurde am Herd nebenbei getrocknet und stand so das ganze Jahr zur Verfügung. Dieses nannte man „Hutzeln".

Man nehme:
300 g gedörrtes Obst (Birnen- und Apfelstücke, Zwetschgen, Vogelkirschen, Heidelbeeren u. a.), 4 EL Rosinen, 1 EL Kartoffelstärke, Zitronensaft, Zucker.

So gehe man vor:
Das gedörrte Obst in 0,5 l Wasser zum Kochen ansetzen. 25 bis 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Öfter mal probieren, damit das Obst nicht zu weich wird. Kartoffelstärke mit Wasser anrühren und damit die Zubereitung binden. Mit wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dazu reicht man lockere und duftende Hefeklöße.

Großmutters Dörrzwetschen

Man nehme:
250 g Dörrzwetschgen, 200 g Linsen, 2 El Butter, 1 EL Honig, 3–4 EL Zitronensaft oder Obstessig, 1 Prise Salz.

So gehe man vor:
Linsen und Dörrobst am Abend vorher zum Weichen in eine Schüssel mit Wasser geben. Linsen im Einweichwasser mit etwas Butter ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, nun die Zwetschgen zugeben und weiter kochen lassen, bis alles gar ist. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Zubereitung sollte dicklich gehalten werden. Als leckere Beilage zu Gänse- oder Entenbraten und besonders zu Hackbraten.

Bierwürstel aus der Rhön

Man nehme:
4 Rhöner Bratwürste, 80 g Lauch, 0,2 l Bier, 100 g Zwiebeln, dunklen Soßenbinder, 1 EL Schmalz, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Bratwürste 2 Minuten in kochendes Wasser legen und anschließend trocken tupfen. In heißem Schmalz die Bratwürste gemeinsam mit Zwiebelwürfeln und Lauchringen braten, dann mit Bier ablöschen und wieder zum Kochen bringen. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze garen lassen. Die Biersoße etwas binden.

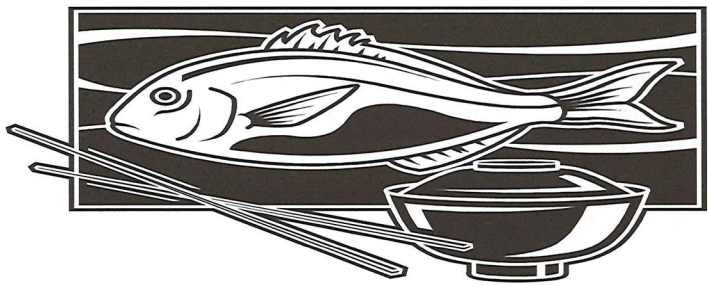
So richte man an:
Auf dem Teller die Bratwurst mit der Biersoße sowie den Zwiebel- und Lauchstücken anrichten. Dazu reicht man Kartoffelsalat oder Kartoffelpüree und frischen Salat.

Rhönforelle blau

Forellen aus den sauberen, kristallklaren Gebirgsbächen der Rhön waren schon vor Jahrhunderten ein Begriff und weit über die Grenzen der Region hinaus bekannt. Sie wurden von Liebhabern und Kennern gleichermaßen geschätzt.

Man nehme:
4 Forellen zu je 300 g, 2 Zitronen, reichlich Petersilie, Essig, Salz.

So gehe man vor:
Forellen ausnehmen, innen ausspülen, außen vorsichtig abwaschen, damit die Schleimschicht nicht verletzt wird. In einen ausreichend großen Topf mit heißem, leicht gesalzenem Wasser einen kräftigen Schuss Essig und 3 Scheiben Zitronen geben. Die Forellen darin ca. 10–12 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen!). Forellen mit Zitronenscheiben, Petersiliensträußchen und zerlassener Butter servieren. Dazu werden Salzkartoffeln und grüner Salat gereicht.



Schäferträne

Man nehme:
150 g Hackmasse vom jungen Schaf, 2 Rhöner Bratwürste, 100 g Semmeln vom Vortag, 100 g Milch, 1 Ei, 3 EL Butter, ½ Knoblauchzehe, Muskatnuss, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Semmelstücke in Milch einweichen und ausdrücken. Bratwurstmasse aus dem Darm nehmen und zusammen mit der Hackmasse vom Schaf, dem Ei und den Gewürzen einen festen Teig bereiten. Ca. 10 cm lange, fingerdicke Röllchen formen und die „Tränen" in heißer Butter von allen Seiten knusprig braten.

Karl Paulus – „Räuber der Rhön“

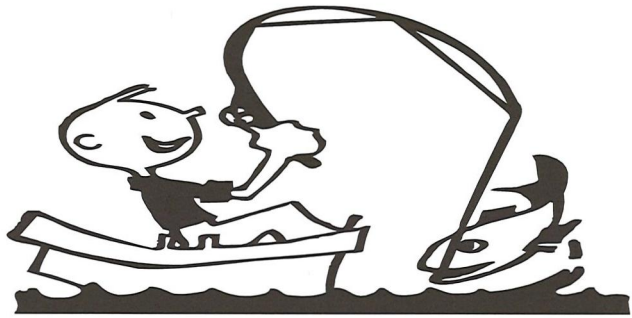
Volksheld oder Sagengestalt ?

Das Territorium des Rhöngebirges teilen sich heute die Bundesländer Bayern, Hessen und Thüringen. Seit Jahrhunderten galt es als das Armenhaus Deutschlands.
Zu Beginn des 18. Jahrhunderts wuchs der Widerstand der armen, meist Not leidenden Bauern und Tagelöhner gegen die bestehenden sozialen Verhältnisse. Die Regierungen vernachlässigten dieses abgeschiedene Randgebiet ihrer Länder, und mit der Not entwickelte sich das Räuber- und Schmugglerwesen im Gebirge. Nimmt es da Wunder, dass der „Rhön-Paulus“ für die armen Bauern und mittellosen Tagelöhner den von Gott gesandten Schutz- und Racheengel verkörperte und sie ihn verehrten und schützten. Die Fürsten und Herrschaften der Region aber sahen in ihm nur des Teufels Stellvertreter und verfolgten und jagten ihn.

Die thüringische Rhön um Dermbach und Kaltennordheim, die Gegend um Fladungen, Tann und Hilders sowie die Region um Gersfeld werden als die mögliche Heimat des „Rhön-Paulus“ genannt. Die wenigen belegten Fakten aus den Kirchenbüchern legen die Vermutung nahe, dass es sich bei Karl Paulus, dem „Räuber der Rhön“, um den unehelichen Sohn der Frau Hanna Regina Paulin aus dem Ort Weilar im Feldatal handelt. Nach heutigen Erkenntnissen war nicht viel Heldenhaftes an ihm. Er gilt heute mehr als einfacher, hilfsbereiter Mann mit patriotischem Einschlag, als ein Freund der Armen, als „schwarzer Rebell“ und Schmuggler der Rhön.

Steckelfisch *(Forelle am Stock)*

So gehe man vor:
Pro Person je zwei kleinere, küchenfertige Forellen mit Sonnenblumenöl einreiben, innen und außen salzen und pfeffern und auf einen Steckel spießen. Über der heißen Glut eines Grills oder eines Lagerfeuers von allen Seiten schön knusprig braten. Vom Stock essen.



Himmel und Erde

Man nehme:
750 g Kartoffeln, 750 g Äpfel, 4 EL Speckwürfel, 200 g Zwiebelwürfel, Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Geschälte Kartoffeln in leicht gesalzenem Kochwasser 15 Minuten kochen, dann die geschälten Apfelstücke dazugeben und nochmals 8–10 Minuten weiterkochen lassen. Nun alles zerstampfen und mit Zucker und Salz abschmecken. Im ausgelassenen Speck die Zwiebelwürfel goldgelb braten und anschließend unter den Apfel-Kartoffelbrei rühren. Dabei den Brei nochmals kurz mitbraten lassen. Schmeckt lecker zu kurzgebratenem Fleisch von Lamm und Ziege sowie zu gebratener Leber und Bratwürsten.

Zwiebelsploatz *(Rhöner Spezialität)*

Im Herbst oder zu Dorffesten, wie Kirmes und Erntedankfest, riecht es in vielen Dörfern köstlich – es wird Ploatz gebacken! Jedes Dorf und jede Hausfrau haben ihr eigenes, gut gehütetes Rezept. Oft wird noch im Backhaus des Dorfes gebacken. Neben dem „Zwübbelsploatz" sind auch der „Blowe-Beer-Ploatz" und der „Holunderploatz" sowie der „Zwetschen-" und der „Waldpilzploatz" zur Spätsommerzeit eine Delikatesse. Diese zu verkosten, sollte man auf keinen Fall versäumen.

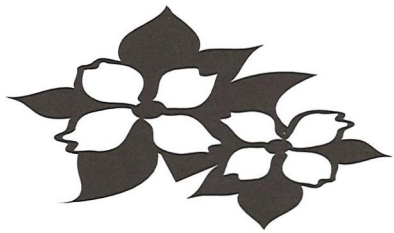
Man nehme:
1 kg Sauerteig aus der Backstube, 1,5 kg Zwiebeln, 200 g durchwachsenen Speck, 2 EL Sonnenblumenöl, 0,3 l saure Sahne, 2 Eier, Salz.

So gehe man vor:
Speck feinwürflig schneiden und in einer Pfanne mit den Zwiebelringen glasig dünsten, anschließend abkühlen lassen. Saure Sahne mit dem Eigelb verrühren, mit Salz abschmecken, fest geschlagenen Eischnee unterziehen und in der Pfanne alles vermengen. Sauerteig dünn ausrollen und auf ein gefettetes Blech auslegen. 25 Minuten gehen lassen. Nun die Zwiebel-Speck-Masse auf den Sauerteig streichen und bei 220 °C ca. 50 bis 60 Minuten backen. Warm verzehren.

Arme - Leut - Kotelett

Man nehme:
500 g Kartoffeln, 3 Eier, 3 EL Butter, 120 g Mehl, Schweineschmalz, 80 g Semmelmehl, Muskat, Salz.

So gehe man vor:
Pellkartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse 30 Minuten auskühlen lassen. Nun die Butter, 4 EL Mehl sowie 3 Eigelbe einarbeiten und mit Muskat und Salz würzen. Vier flache Koteletts formen, im restlichen Mehl, im Eiweiß und zuletzt im Semmelmehl wenden, etwas andrücken und in heißem Schweineschmalz knusprig braten.



Der Rhöner Kreis

Historische Anmerkung

Mellerstadt	hat's	Feld,
Münnerstadt	hat's	Geld,
Fladungen	hat's	Holz,
Neustadt	hat'n	Stolz,
Kissingen	hat's	Salz,
Königshofen	hat's	Schmalz,
Bischofsheim	hat'n	Fleiß,

– so hast' den Rhöner Kreis!

Kartüffelkoche *(mündlich überliefert)*

Man nehme:
1,5 kg Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 100 g durchwachsenen Speck, 6 mittelgroße Eier, 0,3 l Schlagsahne, 4 EL Margarine, Muskat, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
500 g Kartoffeln zu Pellkartoffeln kochen. Feine Speckwürfel ausgehen lassen und darin die Zwiebelwürfel bräunen. Pellkartoffeln schälen, abkühlen lassen und durch eine Presse drücken. Die rohen Kartoffel schälen und nicht zu fein reiben. Nun die rohen und gekochten Kartoffeln mit der Zwiebel-Speck-Masse gut vermengen. Dabei die Sahne unterheben und gut würzen. Die Kartoffelmasse In eine eingefettete Kasten- oder Frankfurter-Kranz-Form füllen und gleichmäßig verteilen. Bei 200 °C 50 bis 60 Minuten backen, anschließend etwas abkühlen lassen und stürzen.

So richte man an:
„Kartüffelkoche" in daumendicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann auf einem Holzbrett oder Holzteller anrichten. Dazu reicht man in der Rhön hauchdünn geschnittenen rohen Schinken, Schmand und grünen Salat sowie ein kräftiges Bier.

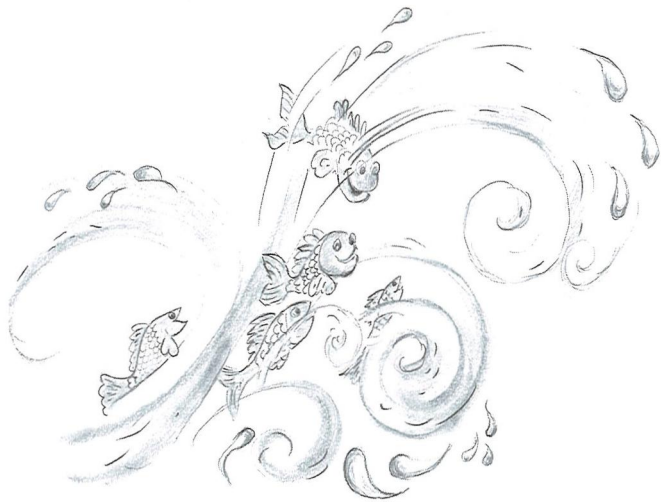
Kartoffeldeitscher mit geräucherter Forelle

Eine Spezialität des weit über die Grenzen des Rhöngebirges hinaus bekannten einstigen Hotels „Sächsischer Hof" in Dermbach.

Man nehme:
500 g Kartoffeln, 4 mittelgroße Eier, 1 Zwiebel, 4 EL Mehl, 4 EL Milch, 80 g Margarine, Kopfsalat, Pfeffer, Salz, 4 Zitronenscheiben, 4 geräucherte Forellenfilets.

So gehe man vor:
Geschälte Zwiebeln und rohe Kartoffeln reiben und mit den verquirlten Eiern, Milch und Mehl gut verrühren. Leicht salzen und pfeffern. In heißem Fett kleine ovale Deitscher (Pfannkuchen) von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

So richte man an:
Auf den Teller neben zwei marinierte Salatblätter zwei Deitscher legen. Auf den Kartoffelpfannkuchen je ein halbes Forellenfilet anrichten und mit Zitronenscheibe garnieren.



Apfelsoße

Man nehme:
500 g säuerliche Äpfel, 0,5 l Wasser, 4 Zitronenscheiben, 1 EL Butter, 50 g Korinthen, 1 EL Kartoffelmehl.

So gehe man vor:
Äpfel schälen und grob würfeln. Sofort mit Wasser, Zitronenscheiben, den Korinthen und der Butter zum Kochen bringen. Sind die

Äpfel weich, Zitrone entfernen und alles durch ein Sieb streichen. Zur Bindung etwas Stärkemehl einrühren. Nochmals 2 Minuten aufkochen lassen.

Hausschlachterpfanne

Hausschlachtung ist im Rhöngebiet von großer familiärer und regionaler Bedeutung. In vergangenen Jahrhunderten diente sie der Nahrungssicherung in der langen Winterzeit und dem Nebenerwerb. Viele örtliche Bräuche und Rezepte sind mit der Hausschlachtung eng verbunden.

Man nehme:
4 fingerdicke Scheiben Blutwurst, 2 größere Zwiebeln, 4 Äpfel, 4 EL Butter, 2 EL gehackte Petersilie, Majoran.

So gehe man vor:
Von den Äpfel Kerngehäuse entfernen und ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Apfelscheiben in etwas heißer Butter von beiden Seiten vorsichtig anbraten. In einem zweiten Tiegel die Zwiebelringe knusprig braten, herausnehmen und warm halten. Im Zwiebelbratfett bei starker Hitze die Blutwurstscheiben von beiden Seiten kross braten. Die Blutwurstscheiben mit Majoran würzen. Dazu reicht man in der Rhön Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei mit Butterflocken.

So richte man an:
Auf einem Teller die gebratenen Apfelscheiben nebeneinander legen, darauf die Blutwurstscheiben mit den Zwiebelringen anrichten und mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen garnieren.

Alte Weiber mit Specksoße

Die getrocknete grau-grüne Erbsensorte wurde vorzugsweise von den Männern gerne gegessen. Genauer Ursprung der Namensbezeichnung unbekannt.

Man nehme:
200 g getrocknete Erbsen, 1,5 l Wasser, 4 EL Schnittlauchröllchen, Salz.
Für die Specksoße: 150 g Bauchspeck, 3 EL Mehl, 0,25 l Wasser, Essig, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Am Abend zuvor die Trockenerbsen einweichen und tags darauf die Erbsen im Einweichwasser 30 Minuten kochen. Die Erbsen in frischem leicht gesalzenem Wasser ansetzen und weich kochen. Feinwürflig geschnittenen Speck hellbraun ausbraten lassen und aus der Pfanne heben. Im Speckfett das Mehl anrösten und mit kochendem Wasser ablöschen. Mit Essig, Pfeffer und Salz würzen und gut durchkochen lassen. Die Soße sollte etwas säuerlich gehalten werden. Die Speckwürfel in die fertige Soße geben. Erbsen abgießen und heiß mit Salzkartoffeln sowie der Specksoße auf dem Teller anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Gebratene Leber

Man nehme:
600 g frische Schweineleber, 2 mittlere Eier, 5 EL geriebenen Zwieback oder Semmelmehl, 5 EL Butter, Pfeffer, Salz.

So gehe man vor:
Von der Leber Sehnen und Blutgefäße entfernen, in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, in geschlagenem Ei und geriebenem Zwieback wenden. In reichlich heißer Butter zügig braten und während des Bratens pfeffern und sparsam salzen. Zu langes Braten macht die

Leber trocken und zäh. Dazu werden Kartoffelbrei oder Bratkartoffeln mit gebratenen Zwiebelringen serviert. In manchen Küchen werden die Leberscheiben mehliert oder ganz naturell gebraten. Oft wird die gebratene Leber auf oder zu frischem Landbrot gereicht.

Tipp:
Leber „auf moderne Art" gebraten: Die Leber in dünne Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln und zusammen mit einigen Apfelspalten und Zwiebelringen locker in Alu-Folie einschlagen. Im Backraum 12–15 Minuten bei 200 °C garen. Leber erst vor dem Servieren salzen, pfeffern und mit einer Messerspitze Senf bestreichen.

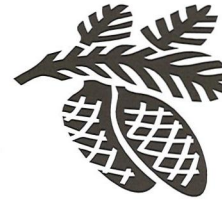
Gefüllte Rhönforelle

Man nehme:
4 küchenfertige Forellen, 6 EL Mehl, 4 EL Mandelblättchen, 4 Zitronenscheiben, Zitronensaft, Pfeffer, Salz.
Für die Füllung: 80 g gemahlene Mandeln, 3 EL geriebenen Emmentaler, 100 g Schmand, 1 Knoblauchzehe, 6 EL sehr fein gehackte Petersilie.

So gehe man vor:
Forellen waschen und trockentupfen. Forellen innen und außen würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Für die Füllung Mandeln, Schmand, durchgepressten Knoblauch, Petersilie und Käse gut verrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Forellen füllen, in Mehl wenden und von beiden Seiten knusprig braten.

So richte man an:
Forelle auf vorgewärmtem Teller anrichten, mit Bratflüssigkeit oder heißer Butter übergießen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit einer Scheibe Zitrone sowie einigen Mandelblättchen garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder ein lockerer Kartoffelbrei mit Butterflocken.

Tannenzapfen



Man nehme:
600 g Hackfleisch, 1 kleinerer Wirsing, 0,25 l Fleischbrühe, 2 EL Schweineschmalz, Salz.

So gehe man vor:
Vom Wirsing 8 größere Blätter ablösen und in reichlich leichtgesalzenem Wasser 4–5 Minuten kochen. Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden und mit dem gewürzten Hackfleisch vermengen. Wirsingblätter füllen, zusammenrollen und mit Küchengarn binden. In einer beschichteten Pfanne die „Tannenzapfen" von allen Seiten in heißem Schmalz anbraten, Fleischbrühe auffüllen und bei geschlossener Pfanne 20–30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Den einreduzierten Schmorfond mit etwas Soßenbinder zur Soße verarbeiten. Dazu wurden früher selbstgemachte dicke Nudeln gereicht.

Hackfleischvögel

Hartgekochte Eier in Schafshackfleisch gebraten – sogenannte „Vögel" oder „Vögele" –, mit Kartoffelbrei und einem kräftigen Bier gereicht, waren eine alte Leibspeise der Rhöner, die heute zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist.

Man nehme:
500 g Hackfleisch vom Schaf oder Lamm, 200 g gehackte Zwiebeln, 3 EL Butter, 4 hartgekochte Eier, 1 altbackene Semmel, 100 g Milch, 1 rohes Ei, Semmelmehl, Öl zum Braten, Pfeffer, Muskat, Salz.
Für die Soße: 0,5 l Fleischbrühe, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, 1 EL Mehl, Kräuteressig, Zucker, Pfeffer.

So gehe man vor:
Die Zwiebeln in heißem Butterfett goldgelb dünsten und abkühlen lassen. Die altbackene Semmel in Milch einweichen. Semmel, Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln mit einer Prise Muskat, schwarzem Pfeffer und wenig Salz zu einem festen Hackfleischteig verkneten. In je einem Viertel der Hackfleischmasse ein Ei in die Mitte geben und rundherum mit Hackfleisch einschließen. Die ovale Hackmasse in verquirltem Ei und anschließend in Semmelmehl wenden, etwas andrücken und in heißem Öl von allen Seiten knusprig braten. Nun mit Brühe auffüllen, zwei- bis dreimal aufkochen lassen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. „Hackfleischvögel" herausnehmen, quer aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Kartoffelbrei anrichten. Den würzigen Fond mit Tomatenmark sowie Senf verfeinern, mit angerührtem Mehl binden und mit etwas Zucker und Kräuteressig süßsauer abschmecken. Zum Schluss die Soße über die Hackfleischvögel geben.

Backpflaumenkompott

Man nehme:
250 g Backpflaumen (Hutzeln), 4 EL Zucker, 1 EL Kartoffelmehl, 1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft.

So gehe man vor:
Backpflaumen waschen und einweichen, mit Zitronenschale und Zucker kochen, mit angerührtem Kartoffelmehl binden (nicht zu dicklich) und mit Zitronensaft abschmecken. Passt vorzüglich zu Hefeklößen, aber auch zu Lamm- und Wildbraten.

Tipp:
Mit einigen getrockneten Birnenstücken und 3 EL Zwetschenwasser schmeckt es noch köstlicher.

Feine Gebäcke, Kuchen und süße Sachen

Der Rhöner ist ein „süßes Leckermaul", bei ihm gehören Küchen und süße Gebäcke zu einem „frohen, guten Morgen". Die Woche über begnügt er sich mit „Trockenem", aber an Sonn- und Feiertagen muss es ein sehr gehaltvoller „Nasser" sein, mit Schmand oder viel Sahne. Auf den Höfen und in den Dörfern, egal wohin man kommt, versteht man es, einen vorzüglichen Kuchen zu backen.
Es macht schon eine irre Freude, einem eingesessenen Rhöner beim Kuchenessen zuzuschauen. Dann versteht man die Redensart, die man den Einheimischen nachsagt: „Die Rhöner verstehen zu feiern und zu genießen!"

Rhöner Zuckerkuchen

Aus der Armut im Rhöner Landstrich geboren, war der „Zockerkoche", aus eigener Butter und eigenem Mehl hergestellt, jahrein jahraus der zuckersüße Begleiter am frühmorgendlichen Kaffeetisch.

Man nehme:
500 g Mehl, 150 g Zucker, 200 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 30 g Hefe.

So gehe man vor:
Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen, ausrollen und auf ein gefettetes Kuchenblech geben. Bei 200 °C 25 Minuten fast fertig backen lassen. Den Kuchen kurz aus dem Backraum ziehen, mit einem Löffel kleine Vertiefungen in den Kuchen drücken und Butterflocken hineingeben. Zucker und Vanillezucker mischen und über den Kuchen verteilen. Kuchen nochmals 5 Minuten in den Backraum schieben, damit der Zucker schmelzen und karamellisieren kann.

Zwetschenmus - Feiertagshörnchen

Zwetschenmus ist eine Spezialität der Rhön. Im Hausgarten oder im Feld gab es reichlich Zwetschen, die in großen Töpfen oder Kesseln zu Mus gekocht wurden. Dieses war das ganze Jahr über haltbar und stand als Brotaufstrich und vielseitig verwendbare Backzutat zur Verfügung.

Man nehme:
150 g feines Zwetschenmus, 500 g Mehl, 175 g Margarine, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 20 g Hefe, 0,25 l Milch, Puderzucker.

So gehe man vor:
Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und sofort dünn ausrollen. Etwa 10 cm große Teigovale ausstechen. Die Innenflächen mit

reichlich Zwetschenmus bestreichen (ca. 2 EL) und zu Hörnchen zusammenrollen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. Mit Staubzucker oder grobem Hagelzucker garnieren. Manche Hausfrau gibt gehackte Walnüsse oder Mandeln auf das Mus.

Rhöner Eierring

Man nehme:
500 g Weizenmehl, 0,5 l Rahm, 4 Eier, 125 g Butter und 2 EL Sauerteig vom Bäcker.

So gehe man vor:
Alle Zutaten zu einem lockeren Teig verarbeiten, aufgehen lassen, zu einem Ring formen, später mit 2 verquirlten Eiern bestreichen und backen. Zum Verzehr wird der Ring quer in Scheiben geschnitten und mit Zwetschenmus, Marmelade oder nur mit frischer Butter bestrichen.

Vesperbrot

Man nehme:
400 g Vollkornmehl, 400 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale von einer Zitrone, 5 Eier, 100 g Sonnenblumenkerne, 1 Prise Salz.

So gehe man vor:
Mit dem Rührgerät werden Zucker, Zitronenschale und die Eier zu einer schaumigen Masse gerührt. Nun werden die gehackten Sonnenblumenkerne und das Mehl in den Teig eingearbeitet. Man formt 10 gleich lange, daumendicke Teigstücke und backt diese im vorgeheizten Backraum bei 220 °C ca. 25 Minuten. Manche Hausfrau ersetzt die Sonnenblumenkerne durch Walnüsse, Kürbiskerne oder Mandeln.

Rhöner Spatzen *(mündlich überliefert)*

Man nehme:
500 g Mischbrot, 500 g Weizenmehl, 300 g Milch, 140 g Butter, 4 Eier, Salz.

So gehe man vor:
Entrindete Brotscheiben mit Milch übergießen und einweichen. Butter flüssig werden lassen und das eingeweichte Brot, die Eier und das Mehl hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch zufügen. Mit einem Esslöffel davon Nocken oder wie die Rhöner sagen „Spatzen" abstechen und in Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.

Bierkuchen *(Tassenkuchen aus der Rhön)*

Man nehme:
1 Tasse Bier, 1 Tasse Sonnenblumenöl, 1,5 Tassen Zucker, 3 Tassen Mehl, 1 Tasse Butter (120 g), ½ Päckchen Backpulver, 4 Eier, 80 g Puderzucker, 1 Prise Salz.

So gehe man vor:
Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Den Teig gleichmäßig auf ein Blech mit Backtrennpapier streichen und bei ca. 160 °C 20 bis 25 Minuten backen. Butter mit dem Puderzucker cremig rühren und auf den Kuchen gleichmäßig aufstreichen. Nochmals 5 Minuten überbacken.

Heilige Berge

Historische Anmerkung

Es gab von alters her drei heilige Berge in der Rhön: Den altehrwürdigen Kreuzberg bei Bischhofsheim, welcher ein Kloster trägt, den kahlen Gläser bei Dermbach und den Volkersberg, auch der kleine Sinai genannt, bei Volkers in der Nähe von Bad Brückenau.

Fenchelhörnchen

Man nehme:
800 g Mehl, 80 g Butter, 40 g Hefe, 0,33 l Milch, 3 TL Zucker, 2 kleinere Eier, 3 TL Fenchelsamen, 1 Messerspitze Koriander, 50 g Rosinen, 1 TL Salz.

So gehe man vor:
Hefe in etwas Milch auflösen, 600 g Mehl und Zucker zusammen mit dem Salz vermischen. Das restliche Mehl mit der warmen Butter binden. Aus allen vorbereiteten Zutaten einen Teig herstellen, diesen zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Teig danach nochmals kurz durchkneten und dabei die Rosinen unterarbeiten. Teig in gleichgroße Stücke teilen und Hörnchen, Brezel oder Brötchen daraus formen. Nochmals 15–20 Minuten gehen lassen, anschließend mit geschlagenem Ei bestreichen und bei 180 °C 25–30 Minuten backen.

Merkwürdiges über die Fulda

Am Fuldaer Brunnen auf der Wasserkuppe ist die Wiege des Hauptflusses des Rhöngebirgs, der Fulda. Von ihr weiß man sich Merkwürdiges zu erzählen, daß der Fluß Fulda nämlich in seinem Laufe kurz vor dem Ableben eines hessischen Fürsten oder anderer schwerer Ereignisse zu stocken pflegte. Nicht weniger als neunmal, zwischen 1566–1683, trafen die Weissagungen ein, und jedes Mal war das Wasser auf eine lange Strecke versiegt, so daß man Fische mit den Händen fangen und trockenen Fußes über dem Bette hinweg schreiten konnte; nach einigen Stunden stellte sich dann das Wasser wieder ein.
Aber schon in weit älterer Zeit drückte die Fulda als treue Bürgin ihre Teilnahme an dem Schicksale des Landes durch ihr Verschwinden aus: denn als im Jahre 1148 in der Stadt Fulda wegen einer streitigen Abtswahl das ganze Land aufgeregt war, und als zu Kassel die Landgräfin HEDWIG starb, welche in ihrer Brautlade Althessen an Thüringen gebracht hatte, blieb sie ganz aus. Diese Erscheinungen sollen auch gleichzeitig an der Eder und Werra bemerkt worden sein.

Balthasar Spieß (1854) und A. Most

Selbsterkenntnis

Betrachte
das
‚**Kegelspiel**' der Rhön –
einzigartig
und
vollendet schön.

Wie klein
und unvollkommen
sind wir Menschen nur
inmitten
der bezaubernden
Schönheit der Natur.

Haselnusskuchen

Man nehme:
125 g gehackte Haselnüsse, 250 g Margarine, 180 g Zucker, 4 Eier, 250 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, 2–3 EL Zitronensaft.

So gehe man vor:
Margarine cremig rühren, Zucker und die Eier zugeben, dann das mit dem Vanillezucker und dem Backpulver vermischte Mehl löffelweise zufügen. Zum Ende die gehackten Haselnüsse und den Zitronensaft unter den Teig geben. Sollte der Teig zu fest sein, noch einige Esslöffel Milch darunter geben. In eine ausgebutterte Kastenform geben und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Wasserkoche *(mündlich überliefert)*

Wasserkuchen war ein Kuchen „für alle Tage". Das Herrichten des Kuchens wurde von der Hausfrau neben der täglichen Haus- und Küchenarbeit mit erledigt. Ihr Maß war die Tasse, deshalb nannte man ihn auch in vielen Orten „Tassenkuchen".

Man nehme:
1 Tasse zerlassene Butter, 1 Tasse Milch, 1 Tasse aufgeschlagene Eier, 1 Eigelb, 5 Tassen Mehl, ½ Tasse Hefe, 1 Tasse Rosinen, 3 EL Zucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone, Salz, Zimt.

So gehe man vor:
Aus Butter, Milch, Eiern, Mehl und Hefe einen Teig kneten. Diesen Teig in eine Serviette (oder Haushaltstuch) binden und etwa noch 3 Fingerbreit Raum lassen, damit der Teig gehen kann. Der eingebundene Teig wird in einen Eimer mit kaltem Wasser gelegt, bis er in etwa 2 Stunden an die Oberfläche steigt. Teig aus der Serviette nehmen und auf einem Kuchenbrett Rosinen, abgeriebene Zitronenschale, Zucker und eine Prise Salz einkneten. Zu einem länglichen, flachen Laib formen und nochmals 40 Minuten gehen lassen. Mit Eigelb bestreichen. Bei 200 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit ausgelassener Butter bepinseln und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Zwetschen-Kirschen-Marmelade

Man nehme:
500 g entkernte Sauerkirschen, 800 g entsteinte Zwetschen, 1,5 kg Gelierzucker, 1 Zitrone.

So gehe man vor:
Die Früchte durch einen Fleischwolf drehen oder mit einem Mixer pürieren. Zucker, Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone einrühren und zum Kochen bringen. Gelierprobe auf kaltem Teller machen. Fertige Marmelade heiß in saubere Schraubgläser füllen.

Apfelomelett

Man nehme:
400 g feste säuerliche Äpfel, 4 Eier, 3 EL Rosinen, 5 EL Butter, 3 EL Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillezucker, Zimt.

So gehe man vor:
Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und anschließend in heißer Butter etwas dünsten. Rosinen zugeben und mit Vanillezucker sowie einer Messerspitze Zimt abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen etwas aufschlagen und über die Äpfel geben. Die Eier-Apfelmasse 3–5 Minuten stocken lassen, damit sie schön saftig bleibt.

Erdbeerschnee

Man nehme:
600 g vollreife Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 250 g Schlagsahne, Löffelbiskuit, Melisseblätter.

So gehe man vor:
Beeren pürieren und durch ein Kunststoffsieb streichen, damit die Kerne zurückbleiben. Den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Die Sahne fest schlagen und unter das Beerenmus heben. Biskuit zerbröseln und 2 EL davon in jedes Glas geben, darauf den Erdbeerschnee anrichten, mit Melisseblättchen garnieren.

Gebackene Kirschen

Man nehme:
500 g Kirschen mit Stielen (auch rote Johannisbeeren), 0,125 l Milch, 1 Ei, 1 EL Zucker, 100 g Mehl, abgeriebene Zitronenschale, Öl.

So gehe man vor:
Etwa 5 Kirschen oder 2 Johannisbeerrispen zusammenbinden. Aus den übrigen Zutaten einen dickflüssigen Ausbackteig herstellen, Obst darin eintauchen und in heißem Fett in ca. 3 Minuten goldgelb frittieren. Sieht lustig aus und schmeckt vorzüglich.

Käsekeulchen

Man nehme:
500 g Reibekäse, 250 g Mehl, 8 Eier, 80 g süße Sahne,70 g Zucker, 100 g cremige Butter für den Teig, 50 g Butter zum Braten, 3 EL Rosinen, geriebene Muskatnuss, Salz.

So gehe man vor:
Mit den Eigelb und den weiteren Zutaten einen Teig bereiten und den geschlagenen Eischnee hineinarbeiten. Aus dem festen Teig ovale Keulchen formen und in einem Tiegel mit heißer Butter wie Koteletts von beiden Seiten backen. Wenn sie fertig sind, mit etwas ausgelassener Butter begießen und mit Zucker bestreuen. Mit Fruchtgrütze oder einem Kompott servieren.

Rhöner Rüben- oder Kürbisköpfe

Guck' in die Luft

Man nehme:
4 mittelgroße Äpfel, 0,5 l Wasser, 80 g Zucker, 2 EL Himbeermarmelade, 200 g frische Himbeeren, 1 Päckchen Götterspeise Himbeergeschmack, 1–2 Tropfen Rum-Aroma.

So gehe man vor:
Die geschälten, vom Kerngehäuse befreiten ganzen Äpfel in dem Wasser mit der Hälfte des Zuckers fast gar kochen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und in eine Glasschüssel oder in Sektschalen anrichten. Mit Himbeermarmelade füllen. Das erkaltete Apfelwasser bis auf einen halben Liter auffüllen, darin die Götterspeise mit dem restlichen Zucker anrühren und 15 Minuten quellen lassen. Nun mit Rum aromatisieren und langsam erhitzen, nicht kochen, bis sich alles gut gelöst hat. Die Götterspeise über die Äpfel in die Schüssel oder in die Glasschalen gießen, kaltstellen und vor dem Servieren mit reichlich Himbeeren garnieren.

Rhöner Osterbrot

Man nehme:
1 kg Mehl, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 200 g Butter, 25 g Hefe, 0,4 l Milch, 5 EL Rosinen, 5 EL gehackte süße Mandeln.

So gehe man vor:
Einen festen Teig kneten, in einer Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt 40 Minuten gehen lassen. Mit Milch bestreichen und bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Osterbrot soll locker sein und leicht süßlich schmecken.

Buchweizen-Pfanne

Man nehme:
250 g Buchweizengraupen, 0,3 l Milch, 0,3 l Wasser, 3 EL Zucker, Salz.

So gehe man vor:
Buchweizengraupen in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, in eine kleine Pfanne geben und Milch sowie Wasser aufgießen. Mit einer Prise Salz versehen und zugedeckt im Backraum des

Herdes bei 160 °C etwa 100 bis 120 Minuten ausquellen und garen lassen. Mit Zucker bestreuen und warm mit Fruchtgrütze oder Kompott servieren.

Stippmilch *(Rhöner Spezialität)*

Man nehme:
300 Quark (20 % Fett i. Tr.), 5 EL Milch, 1 EL Sahne, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, frische Früchte aus dem Hausgarten (oder Wildfrüchte).

So gehe man vor:
Quark mit Milch, Sahne und Zucker schaumig rühren. Soviel Milch zufügen, bis der Quark cremig bis dickflüssig ist. Nun die Früchte der Saison püriert, in Stücke geschnitten oder ganze Früchte je nach Belieben unterheben. In Gläsern anrichten, im Sommer gut gekühlt servieren und mit einem Minze- oder Melisseblättchen garnieren.

Apfelkuchen „Rhöner Art"

Seit der Zeit um 1990 bis heute erleben die köstlichen Äpfel von den Rhöner Streuobstwiesen eine wahre Renaissance. Das gesunde einheimische Obst wird mehr und mehr dem industriemäßig produzierten Plantagen-Obst aus anderen Ländern vorgezogen.

Man nehme:
Für den Teig: 150 g Butter, 350 g Mehl, 100 g Honig, 1 Päckchen Backpulver, 4 mittelgroße Eier, 2 EL gepressten Zitronensaft, 1 TL Vanillezucker, einige EL Milch, 1 Prise Salz.
Für den Kuchenbelag: 800 g Äpfel, 3 EL gehackte Haselnüsse, 4 EL Rosinen.

So gehe man vor:
Teig herstellen und auf einem gefetteten Kuchenblech dünn (ca. 0,5 cm) verteilen. Der Teig darf nicht zu fest sein. Äpfel schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Apfelschnitze eng und dachziegelartig auf den Teig legen und dabei leicht in den Teig eindrücken. Gehackte Haselnüsse und Rosinen darüber verteilen und bei 200 °C ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Grießcreme mit Früchten

Man nehme:
100 g Weizenvollkorngrieß, 100 g Schlagsahne, 1 EL Honig, 1 Päckchen Vanillezucker, 500 g Früchte der Saison (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren u. a.), Salz.

So gehe man vor:
Grieß in Wasser kochen und ausquellen lassen. Mit einer Prise Salz, Vanillezucker und Honig abschmecken. Schlagsahne unterheben und in Kompottschalen füllen. Mit einigen Früchten oder Melisseblättchen garnieren.

Quark-Nuss-Dessert

Man nehme:
250 g Quark, 70 g geschälte Walnüsse oder Haselnüsse, 250 g Beerenobst, 2 Päckchen Vanillezucker.

So gehe man vor:
Beerenobst klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten mit den gehackten Nüssen gut verrühren, in Glasschalen füllen und kühl stellen. Mit Pfefferminz- oder Melisseblättchen garnieren.

Quarkauflauf

Man nehme:
400 g Magerquark, 200 g frische Erdebeeren oder Obst der Saison, 2 TL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Ei, 5–6 EL Buttermilch, 2 EL Stärkemehl, 2 EL Zitronensaft, etwas geriebene Zitronenschale.

So gehe man vor:
Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, die weiteren Zutaten zufügen und mit dem Schneebesen alles gut verrühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Alles in eine Auflaufform füllen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten backen. Dazu reicht man frische Wald- oder Gartenerdbeeren bzw. Obst der Saison.

Rädergebackenes

Man nehme:
5 Eier, 2–3 EL Zucker, 2 EL Rum, Mehl, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 4 cl Obstler, Schmalz oder Butter.

So gehe man vor:
Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, Rum zufügen und soviel Mehl mit Backpulver vermengen, dass es einen weichen Teig ergibt, der sich gut dünn ausrollen lässt. Nun mit einem Teigrädchen viereckige Teigstücke „herausrädern" und in heißem Schmalz oder in Butter backen. Zum Backen gibt man die Teigstücke in das heiße Fett und beschöpft die Oberseite mittels einer Soßenkelle mit heißem Fett. Ist die Unterseite goldgelb, wendet man das Teigstück, damit die andere Seite auch im heißen Fett ausbacken kann. Noch warm mit Obstler einpinseln und mit Vanillezucker bestreuen.

Sauerrahmwaffeln *(Rhöner Spezialität)*

Jede Hausfrau hat ihr eigenes Familien-Geheimrezept. Verfeinert mit Rosinen, Obststücken oder gehackten Nüssen schmecken die Waffeln in jedem Ort der Rhön etwas verschieden.

Man nehme:
400 g saure Sahne (oder Schmand), 300 g Mehl, 7 mittelgroße Eier, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 EL Zucker, 4 EL Rum.

So gehe man vor:
Eigelb und Eiklar trennen. Eigelb, saure Sahne und Mehl nach und nach zu einer feinen Masse verrühren. Mit etwas Rum verfeinern. Den festen Eischnee unterheben und sofort mit dem Backen der Waffeln beginnen. Die gelingen in einem Waffeleisen oder in einem beschichteten Tiegel vorzüglich. Mit Puderzucker bestreuen oder mit einem Früchtekompott servieren.

Vächer Latschen

So gehe man vor:
Blätterteig ausrollen und schuhsohlen-ähnliche Teigstücke ausschneiden oder mit einer Form ausstechen. Im Ofen 5 Minuten bei 200 °C backen. Kurz aus dem Ofen holen, mit Zucker bestreuen und nochmals 2–3 Minuten backen, bis der Zucker goldgelb karamellisiert ist. Schuhsohlen, die sogenannten „Latschen", abkühlen lassen. Eine Blätterteigsohle fingerdick mit feiner Buttercreme bestreichen und mit einer zweiten Blätterteigsohle einschließen. So lassen sich Augen und Gaumen gleichzeitig verwöhnen.

Rhöner Spruch:

Ein guter Kuchen
geht einem schönen Weibe vor!

Zerrissene Hosen

Man nehme:
4 mittlere Eier, ca. 300 g Mehl, 1 EL Zucker, 3 TL süße Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker, Öl zum Ausbacken.

So gehe man vor:
Eier, süße Sahne und Vanillezucker mit einem Rührgerät schlagen und nach und nach soviel Mehl zufügen, bis der Teig beim Ausrollen nicht mehr klebt. Nun den Teig mit den Händen durchkneten, kleine Kügelchen formen, dünn ausrollen und in jedes drei Schlitze hineinschneiden. Diese Küchlein in heißem Öl goldbraun backen und mit Puderzucker bestäuben.

Eierschecke

Man nehme:
Als Teig: 800 g Mürbeteig.
Für die untere Schicht: 1 kg Quark (20 % Fett i. Tr.), 100 g Mehl, 120 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 80 g Rosinen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale.
Für die obere Schicht: 1 l Milch, 240 g Zucker, 100 g Puddingpulver, 280 g Backmargarine, 4 große Eier.

So gehe man vor:
Teig auf einem mittelgroßen Kuchenblech verteilen. Quark mit Zucker, Vanillezucker, Mehl, Zitronenschale und Rosinen gut verrühren und auf dem Teig gleichmäßig auftragen. Von 4 Eiern Eigelb und Eiklar trennen. Einen Pudding aus Milch, Puddingpulver, 200 g Zucker und Margarine kochen. In den heißen Pudding die 4 Eigelb einrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker zu einem festen Eischnee schlagen und ebenfalls unter die heiße Puddingmasse heben. Nun auf dem Kuchen gleichmäßig dick verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30–40 Minuten backen.

Rhönlied

(Die heimliche Hymne der Rhöner von Andreas Fack)

Ich weiß basaltene Bergeshöh'n
im Herzen der deutschen Gau'n.
Nicht riesenhoch, doch bezaubernd schön,
möcht' immer und immer sie schau'n!
**** Und kennst du die herrliche Rhön noch nicht,*
gehorche dem Freunde, der zu dir spricht:
„Zieh' an die Wanderschuh'
und nimm' den Rucksack auf
und wirf' die Sorgen ab,
marschier' zur Rhön hinauf!"

Auf hohen Matten der Sonnenschein,
die kühlenden Lüfte umweh'n,
und frei ist der Blick in die Welt hinein,
wie wonnig, da droben zu geh'n.
**** Und kennst du die herrliche Rhön noch nicht ...*

Ich weiß, wo Bächlein fließen klar,
durch Wälder und Wiesenflor,
da springt so keck die Forellenschar
zur Freude der Angler empor.
**** Und kennst du die herrliche Rhön noch nicht ...*

Ich könnte viel noch erzählen dir
und singen von Berg und Tal,
doch nein, viel Worte erspar' ich mir
und sage nur eins noch einmal:
**** Und kennst du die herrliche Rhön noch nicht ...*

„... und da lachten sie so!

Altes Rhöner Hochzeitslied um 1850

Vorsänger:
Ein Brautpaar wollte Hochzeit machen,
Chor der Hochzeitsgäste:
Lieschen war froh,
Vorsänger (zweimal singen):
da hatten sie keinen Brautkranz
Chor der Hochzeitsgäste (zweimal singen):
und da weinten sie so.

Im gleichen Wechselgesang folgen die weiteren Strophen:

2. *Der Bräutigam holt den Ofenkranz rein,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie einen Brautkranz
und da lachten sie so.

3. *Das Brautpaar wollt' zur Kirche geh'n,*
Lieschen war froh,
 # da hatte er kein'n Zylinderhut
und da weinten sie so.

4. *Der Bräutigam holt das Ofenrohr rein,*
Lieschen war froh,
 # und da hatte er einen Zylinderhut
und da lachten sie so.

5. *Das Brautpaar von der Kirche kam,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie keine Suppenschüssel
und da weinten sie so.

6. *Der Bräutigam holt den Hühnertrog rein,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie eine Suppenschüssel
und da lachten sie so.

7. *Das Brautpaar wollte essen nun,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie keine Essgabeln
und da weinten sie so.

8. *Der Bräutigam holt die Mistgabel rein,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie eine Essgabel
und da lachten sie so.

9. *Das Brautpaar wollte schlafen geh'n ,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie keine Bettstatt
und da weinten sie so.

10. *Der Bräutigam holt' die Hundehütte rein,*
Lieschen war froh,
 # da hatten sie eine Bettstatt
und da lachten sie so.

Im Rhöner Wald

Im Tau des Morgens sprießen Knospen.
Bunte Blüten duften süß.
Blätter gewinnen Form und Färbung,
Raupen kulminieren zu Schmetterlingen.

Zärtlich umgeben mich
angenehme Frische, friedliche Ruhe,
zauberhafte Beschaulichkeit
in der Geborgenheit des Waldes.

Stille Rührung, sinnliches Empfinden,
heimliche Freude und Glückseligkeit
steigen in mir auf und erreichen mein Herz.

Ich kann mich diesen Momenten
nicht einfach entziehen.
Ich nehme sie in mich auf.
Erfasse das Wunderbare
mit all' meinen Sinnen.

* * * * *

Helle, frohe Augenblicke
im trüben Alltagsallerlei.

A. Most

Den Liebhabern und Freunden der Rhön

Die Rhöner Küche ist in den Familien über Generationen hin gewachsen. Bewährtes wurde überliefert und hat sich von der Mutter auf die Tochter übertragen. So gibt es auch eine von Dorf zu Dorf mitunter sehr unterschiedliche Kochweise bestimmter Speisen. Es haben sich rhöntypische Gerichte und Zubereitungsformen herausgebildet und manche sind zu echten Spezialitäten geworden, die bis in die heutige Zeit hinein die Gaumen von Liebhabern und Kennern gleichermaßen verwöhnen.

Ebenso verhält es sich mit den Bräuchen, Tischsitten und Gepflogenheiten sowie den Spruchweisheiten der Bewohner des Rhöngebirges rund um das Essen, Trinken und die Dorffeste. Diese Rezepte, Sprüche und Bräuche sind ein kulturelles Erbe der Bewohner und verdienen es, für die Nachwelt erhalten zu werden.

Dieses Büchlein soll der Suche, der Pflege und der Erhaltung dieses über Jahrhunderte gewachsenen Erbes ein gutes Stück Unterstützung sein. Leser, die dieses Ansinnen mittragen möchten, können Rezepturen aus der Familie und ihrem Dorf, überlieferte Spruchweisheiten sowie Bräuche zu traditionellen Dorffesten oder zu kirchlichen Feiertagen im Kalenderjahr einsenden. Von besonderem Interesse sind Angaben zum Inhalt der „Bauernapotheke" bzw. die Zuordnung von Gerichten zu den Wochentagen (alte Wochenspeisefolgen).

Den Freunden und Liebhabern der regionalen Küche der Rhön kann die Veröffentlichung einer weiteren Sammlung von Spezialitäten und Liebhaberrezepten in Aussicht gestellt werden.

Diese Sammlung erprobter Koch- und Backrezepte soll nicht nur den Gaumen verwöhnen, dieses Buch soll vielmehr beweisen, dass wir in einer großen Gemeinschaft leben. Vielleicht ermöglicht ein solches Buch, vielfältige Kontakte untereinander zu knüpfen.

Zuschriften an:

RHÖNVERLAG HÜNFELD
Kennwort „Rhöndistel"
Postfach 1129
D – 36080 Hünfeld

Quellenverzeichnis

und weiterführende Literatur

1. Dr. Carl Fr. Ludw. Schumann: *Weimar-Eisenachische Landeskunde*. Gottfried Wagner Verlag, Neustadt an der Orla 1836.

2. Ralph Altmann: *Gefahren des Waldes*. Verlag Neues Leben, Berlin 1986.

3. *Thüringer Tageblatt* vom 11. Januar und 5. April 1958, mit Beiträgen von M. Matthes und R. Bodenstedt.

4. Emma Allestein: *Kleines Kochbuch*. Verlag von Hermann Kanitz, 1869.

5. Balthasar Spieß: *Wanderbüchlein durch die Rhön*. Brückner & Renner Herzogliche Hofbuchhandlung, Meiningen 1854.

6. *Die Rhön in Wort und Bild.* Mit Texten von Hermann Knott. Hrsg. vom Rhönclub e. V. Fulda, 1920.

7. *Von „Armer Ritter" bis „Zammete" – Rhöner Gerichte.* Bearb. von Sonja Krug. SBS, Bad Salzungen 1998.

8. Rüdiger Beer: *Hurra mein Rhöner Land.* Hrsg. vom Musikhaus Roman Mollenhauer, Fulda 1976.

Bilderverzeichnis

	Seite
Kleiner See mit Blick zum Arzberg	6
Eiche am Kohlgraben bei Vacha	8
Rhöner Holzbildhauer bei der Arbeit	18
Boineburgisches Schloss zu Gehaus	24
„Eiszeit“ am Oberlauf der Felda	35
Gebackene Holunderblüten	37
Am Flusslauf der Ulster	39
Kräuterkorb aus der Rhön	42
Sonnenuntergang am Dietrichsberg	48
Rhöner Museumsdorf in Tann	58
Teil der Deutschen Alleenstraße bei Dermbach	61
Typischer Rhöner Bauernhof am Roten Berg	69
Propsteikirche in Zella	73
Rhönschafherde bei Rasdorf/Buttlar	78
Rhöner Trachten	84
Moorauge in der Hochrhön	96
Bäuerliche Küche um 1910 (Heimatmuseum Vacha)	101
Kirmesfest in der Rhön	111
Werrabrücke von Thüringen nach Hessen in Vacha	114
Ziegen an der Hochrhönstraße	134
Häuserschmuck in Tann	136
Wildgemüseschüssel mit Bärlauch	149
Rhöner Gehöft bei Gersfeld	175
Propstei Zella	177
Rhöner Fachwerkhaus in Neidhartshausen	183
Handgeschnitztes Rhöner Hochzeitspaar	188

Rezeptverzeichnis

A

Alte Weiber mit Specksoße 165
Apfelauflauf 83
Apfelbuttermilch 93
Apfel-Endiviensalat mit Halsschinken 108
Apfelfrites mit Himbeersoße 87
Apfel-Joghurt-Kaltschale 25
Apfelketchup 98
Apfelkuchen Rhöner Art 181
Apfel-Meerrettich-Schnee 99
Apfelpuffer 86
Apfelomelett 177
Apfel-Rettich-Salat 93
Apfelsoße 163
Apfelweinsuppe 31
Arme-Leut-Kotelett 161

B

Backpflaumenkompott 168
Baldrian-Kamille-Fenchel-Tee .. 44
Bärenlauchessig 54
Bauernfladen mit Bratkartoffeln 71
Bauernfrühstück 81
Bauernrohkost 89
Bauernschmorbraten 58
Bauernzwiebeln 122
Bierkuchen 172
Biersuppe 14
Bierwürstel aus der Rhön 156
Blechkartoffeln mit Kopfsalat ... 64
Borretschblütenessig 96
Brennnesselblätter, gebackene ... 56
Brennnesseln mit Rapünzchen ... 41
Brennnesselsalat 59
Brennnesselsuppe 23
Brennnesseltee 45
Brombeer-Möhren-Marmelade .. 47
Brotsuppe nach Haus-schlachterart 20
Buchweizen-Pfanne 180

C, D

Diebichen 25
Dillessig 96

E

Eierschecke 186
Eingebrocktes 95
Eisige Köstlichkeit 47
Entenbrust in Sauerkirschsoße .. 150
Erdbeerschnee 178
Estragonessig 96

F

Feine Hagebuttensuppe 14
Feine Mangoldsuppe 28
Fenchelhörnchen 173
Forelle, gefüllte Rhönforelle 166
Forelle, Rhöner Bachforelle in Nussbutter 140
Forelle, Kartoffeldeitscher mit geräucherter 162
Forellenrührei 138
Frühlingstee-Kur 45
Frühstücksschnitte 116
Frühstückssuppe aus Hafermehl 23
Fuhrmannschnitte 115
Fuhrmannsschmaus 146

G

Gänseblümchen-Löwenzahn-Salat 57
Gänsefleischsuppe 30
Gänsehirtenbrot 115
Gebackene Brennnesselblätter ... 56
Gebackene Holunderblüten 36
Gebackene Kirschen 178
Gebratene Leber 165
Geflügelsalat nach Rhöner Art 117
Gefüllte Rhönforelle 166
Gesunde Frühlingsschnitte 123
Graslauchschnitte 115
Graslauchsoße 104
Grießcreme mit Früchten 182
Großmutters Dörrzwetschen 155
Guck' in die Luft 179
Gurkengemüse mit Grünkern 86
Gurkensalat mit Bauernschinken 108

H

Hackfleischvögel 167
Haferflocken-Vesper 83
Hafermehl-Frühstückssuppe 23
Hagebuttensuppe 14
Haselnusskuchen 175
Hausschlachterpfanne 164
Hefeklöße, Hutzeln und 155
Heidelbeeressig 54
Heidelbeer-Kaltschale 25
Heidelbeersuppe 17
Heiße Apfelscheiben 104
Himbeeressig 53
Himbeer-Essenz 60
Himbeersoße 39
Himbeersuppe 20
Himmel und Erde 159
Hirtenspieß mit Butterbohnen .. 137
Hofbraten 154
Hollerbröh 60
Holunderblüten, gebackene 36
Holunderblütensekt 52
Holunderlikör 40
Holundersaft 52
Holzmacherbrot 115
Huflattich mit Kohlrabi 59
Hutzeln und Hefeklöße 155

I, J

K

Kalte Würze 130
Kammfleischscheibe nach Rhöner Art 151
Kanter 82
Kartoffeldeitscher aus gekochten Kartoffeln 79
Kartoffeldeitscher aus rohen Kartoffeln 78
Kartoffeldeitscher mit geräucherter Forelle 162
Kartoffelpfannkuchen 79
Kartoffelplätzchen 66
Kartoffelplätzchen mit Ziegenkäse 81
Kartoffelpudding mit Schinken . 74
Kartoffelpuffer, Steak auf 67
Kartoffelsalat, warmer 71
Kartoffelsuppe, Vächer 30
Kartüffelkoche 162
Käsekeulchen 178
Käseomelett auf Salatbett 119
Kerbelessig 96

Kirchweihsalat 51
mit Walnüssen
Kirmessuppe 12
Kissinger Sauerkrautsuppe 32
Knoblauchessig 96
Kohlrabi mit Huflattich gefüllt .. 59
Kohlrübensuppe 15
Kopfsalat, Blechkartoffeln mit .. 64
Kräuteressig 96
Kroimpelsuppe 16

L

Landfrauen-Toast 105
Ländlicher Salat 105
Landmannsalat 116
Linsensuppe 12
Loumpe-un-Lüs-Suppe 17
Löffelsalat 103
Löwenzahn-Gänseblümchen- 57
Salat
Löwenzahngemüse 57
Löwenzahn-Käse-Salat 46

M

Magenbitterlikör (Walnuss) 50
Mangoldsuppe, feine 28
Meerrettichgemüse 89
Meerrettichwasser 91
Metzgers Aufstrich 129
Möhren-Brombeer- 47
Marmelade

N, O

Nikolausschnitten aus der 119
Bischofsheimer Region
Oben und unten 80
Obstsuppe 27

P

Panierte Kitzrückenscheiben 135
Pflanzen helfen heilen 43
Pickei 117
Pikante Quarkbrot-Varianten....123
Pikante Schinkenknödel 149
Preiselbeerschnitte 111
Puffbohneneintopf 21
Puffbohnengemüse 91
Puffbohnen, marinierte junge 94

Q

Quarkauflauf 183
Quarkbrot und Sauerkraut 110
Quarkbrot-Varianten 123
Quark-Nuss-Dessert 182
Quarkspeise 34
mit Vogelkirschen
Quarktaler, Rhöner 110
Quatsch 98
Quatsche onn Kartüffel.....153
Quittensuppe 21

R

Rädergebackenes 184
Rapünzchensalat 41
Rebhühner nach Rhöner Art 153
Rettichsalat 128
Rhabarberhonig 88
Rhöner Apfelfrites 87
mit Himbeersoße
Rhöner Apfelkartoffeln 151
Rhöner Apfeltrunk 88
Rhöner Bachforelle.....140
in Nussbutter
Rhöner Bratwürste.....132
in Gemüsesoße

Rhöner Eierring 171
Rhöner Fingerlinge 136
Rhöner Himbeer-Essenz 60
Rhöner Kartoffelsuppe..... 13
Rhöner Kloßrolle 77
Rhöner Moortopf 75
Rhöner Mundwasser 91
Rhöner Osterbrot 180
Rhöner Quarktaler 110
Rhöner Schäferbraten 132
Rhöner Schrotsuppe..... 29
Rhöner Spatzen..... 172
Rhöner Waldziegenbraten 147
Rhöner Würzpaste 109
Rhöner Zwiebelbrot..... 112
Rhöner Zwiebelsploatz 160
Rhöner Zuckerkuchen..... 170
Rhönforelle blau 156
Rhönpunsch 40
Rhönschäfer-Spieß..... 144
Rot und Weiß..... 105

S

Sahnemeerrettich 125
Salot von Käs' onn Birn' 106
Sauerampfer-Auflauf 34
Sauerkirschen-Diebichen..... 25
Sauerkirschsoße, Entenbrust in 150
Sauerkraut-Frischkost-Salat..... 124
Sauerkraut und Quarkbrot..... 110
Sauerkrautnest, Spiegelei im ... 122
Sauerkrautsalat mit Walnüssen 125
Sauerkrautsuppe..... 29
Sauerkrautsuppe, Kissinger 32
Sauerrahmwaffeln..... 184
Saure Gurken 100
mit Weichselblättern
Saure Knacker 121
Schäferschnitte 115
Schäfersuppe 26
Schäferträne.....157
Schinken am Spieß 126
Schinkenknödel, pikante.....149
Schinkenröllchen mit Brokkoli.146
Schinkensalat.....126
Schlehensüßmost 44
Schmandkartüffel 72
Schöpfbraten von der.....134
Ziegenkeule
Schrotsuppe, Rhöner 29
Schweinekamm nach 142
Kreuzberger Art
Semmelgeräusch.....152
Sonne und Mond 76
Specksoße.....165
Spiegeleischnitte.....138
Spiegelei im Sauerkrautnest 122
Stampfkartoffeln..... 64
Steak auf Kartoffelpuffer..... 67
Steckelfisch 159
Stippmilch 181
Süre Kartüffel..... 75
Süße Kartoffelschnibbel 80

T, U, V

Tannenwipfel-Gelee 51
Tannenzapfen 167
Vächer Latschen 185
Veilchenbowle..... 55
Veilchenessig..... 54
Veilchensaft..... 46
Vesperbrot 171
Vogelkirschen-Quarkspeise..... 34
Vogelkirschenessig..... 53

Völkershäuser Wurstsalat 114

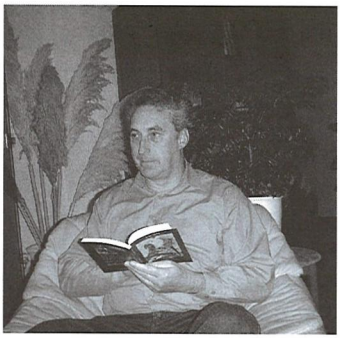
W

Wacholderessig 53
Waldpilzklöße 139
Walnüsse, Kirchweihsalat mit ... 51
Walnusslikör 50
Warmer Kartoffelsalat 71
Wasserkoche 176
Weichsel-Apfel-Kompott 98
Weichselblätter, Saure Gurken 100
Weiße Bohnen 129
nach Bäuerinnenart
Weißkohl-Hammel-Eintopf 17
Weißkrautsalat 127
Wildfruchtessige 53
Wildfruchtpudding 55
Wirsingeintopf (Schafsfleisch) .. 27
Würzessige 95
Würzpaste 109

X,Y,Z

Zerrissene Hosen 185
Ziegenkäseschnitte 116
Ziegenkeule (Schöpfbraten) 134
Ziegenkotelett 141
Zwetschen-Kirschen-Marmelade 176
Zwetschenknödel 67
Zwetschenmus 97
Zwetschenmus Feiertagshörnchen 170
Zwiebelbrot 112
Zwiebel-Salami-Tiegel 147
Zwiebelsploatz, Rhöner 160

Autorenbiografien



Alfred Most

Jahrgang 1948, verheiratet, zwei Kinder, lebt in der thüringischen Rhön, echtes Rhöner Urgestein. Herausgeber und Autor mehrerer Bücher, wie „Steh' auf und gehe deinen Weg", „Der Rhönpaulus" (Hrsg.), „Wildfrüchte", „Von Aubergine bis Zuckermais", sowie von Veröffentlichungen in gastronomischen Fachzeitschriften. Dazu zahlreiche Fachvorträge.

Sabine Bauer

Geboren 1963 in Thüringen, von Beruf Gärtnerin, lebt auf einem idyllischen Hof in der thüringischen Rhön. Großes Interesse an künstlerischer Natur- und Porträtfotografie, nahm von 1999 bis 2002 an Gruppen- und Einzelausstellungen teil. Mehrfache Preisträgerin bei Kunst- und Fotowettbewerben. 2001 erste Buchveröffentlichung.

Gabriele Mäurer

Geboren 1961, lebt und arbeitet in Martinroda. Seit 1991 als autodidaktische Malerin freiberuflich tätig. Das künstlerische Spektrum umfasst Blumenmotive, die Darstellung des menschlichen Körpers und Stillleben. Collagen auf internationalen Messen in Frankfurt/Main, Los Angeles und San Francisco. Ausstellungen in Thüringen, Hessen, Schleswig-Holstein und in Frankreich.

Den Freunden des Naturgartens Rhön und den Liebhabern einer traditionellen, urig-deftigen Rhöner Küche zugedacht.

Empfohlen den Küchenchefs und Köchen der Gasthöfe und Hotels, den Bauernhöfen, welche Urlaub auf dem Lande offerieren, sowie allen Urlaubern und Wanderfreunden in den Regionen der hessischen, bayrischen und thüringischen Rhön.

Ans Herz gelegt den Hausfrauen und den jungen Menschen im Rhöngebirge zur Pflege der Küche unserer Heimat.

Nachkochen, verkosten und genießen einer bodenständigen, abwechslungsreichen, gesunden Kost ist beabsichtigt und erwünscht.

Rhön Verlag

ISBN: 3-934893-03-1